

ТАТЬЯНА ИЛЬИНА

**Автор многочисленных бестселлеров,
посвященных грибам, ягодам и полезным растениям**

НАТУРАЛЬНАЯ



АПТЕЧКА

**Дары природы, которые вы можете
применять с пользой для себя**



ЯГОДЫ • ФРУКТЫ • ОВОЩИ • ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

Татьяна Ильина

**Натуральная аптечка. Дары
природы, которые вы можете
применять с пользой для себя**

«ЭКСМО»

2017

УДК 58
ББК 28.5

Ильина Т. А.

Натуральная аптечка. Дары природы, которые вы можете применять с пользой для себя / Т. А. Ильина — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-97720-8

Нет такого растения, которое человек не мог бы применить с пользой для себя. Несправедливое деление на «полезных» и «вредных» представителей флоры весьма условно, так как даже самые надоедливые сорняки зачастую являются ценной кормовой травой для домашних животных и птицы, сырьем для фармацевтической промышленности, а также используются для обогащения истощенных почв и прочих нужд. В справочнике приводятся сведения о полезных и целебных свойствах плодовых, ягодных и овощных культур, пряных трав и дикорастущих сорняков. В книгу вошли также те дары садов «заморских» стран, которые мы употребляем практически круглогодично. Издание поможет рачительным хозяйкам заготовить и применить доступные овощи, фрукты и пряные травы не только для лечения, но и в кулинарных целях. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 58
ББК 28.5

ISBN 978-5-699-97720-8

© Ильина Т. А., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	10
Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья	12
Сушка	12
Консервирование ягод и плодов	13
Глава 1	15
Абрикос	16
Рецепт мази	17
Абрикосы сушеные	17
Нежный мармелад из абрикосов	17
Наливка абрикосовая	18
Варенье из абрикосов	18
Актинидия	19
Маска очищающая из плодов актинидии	20
Аппликации из плодов при гингивитах и кровоточивости десен	20
Актинидия замороженная	20
Сушеный «кишмиш» из актинидии	20
Засахаренные плоды актинидии	20
Варенье из актинидии	20
Желе из актинидии	20
Каша «Наше здоровье»	20
Апельсин	22
Апельсины вяленые	24
Цукаты из корок апельсина	24
Запеканка творожная «Сладость»	24
Домашний апельсиновый лимонад	24
Арония черноплодная	25
Арония замороженная	26
Сок с мякотью	26
Компот из яблок и аронии	26
Вино из черноплодной рябины	26
Банан	27
Сушеные корки бананов	28
Мусс банановый	28
Торт банановый «Конус»	28
Ватрушки «Экзотика»	28
Барбарис	29
Настойка листьев барбариса	30
Настой корней и коры	30
Ягоды барбариса, пересыпанные сахаром	30
Ягоды свежие с сахаром	30
Ягоды сушеные	30
Барбарис соленый	30
Желе из барбариса	30
Компот из барбариса	31

Плов «Андижан»	31
Харчо «Воспоминания о Тбилиси»	31
Береза	32
Сушеные березовые почки	33
Настойка из березовых почек	33
Настой листьев	34
Сок березовый консервированный	34
Сироп березовый	34
Березовое шампанское	34
Березовая медовуха	34
Квас березовый	34
Боярышник	35
Заготовка цветков и плодов	36
Джем из плодов боярышника	36
Боярышник засахаренный	36
Компот из свежих плодов	36
Брусника обыкновенная	37
Сухие листья	38
Брусника моченая	38
Варенье брусничное без сахара	38
Пирог с брусникой	38
Настойка «Брусниловка»	38
Бузина	39
Варенье из цветков черной бузины	40
Лечебный кисель из черной бузины	40
Сироп из черной бузины	40
Сушеные цветки, ягоды, корни	41
Виноград	42
Заготовка листьев	44
Сушеный виноград	44
Компот из винограда	44
Долма	44
Вишня	45
Настойка сердечная	47
Черешки ягод и листьев сушеные	47
Вишня в сахаре	47
Вишня замороженная	47
Настойка «Вишня пьяная»	47
Варенье из вишни	47
Вареники с вишней	48
Голубика	49
Голубика в собственном соку	50
Желе «Голубка»	50
Варенье из голубики	50
Гранат	51
Сок свежий из плодов	52
Сгущенный гранатовый сок «Наршараб»	52
Пирожки «Хутаб» с зернами граната	52
Салат «Гранатовый браслет»	53

Гречиха	54
Напар травы гречихи	55
Каша рассыпчатая с луком	55
Каша молочная из продела	55
Грибница гречневая	55
Груша	57
Груша сушеная	58
Груша натуральная в собственном соку	58
Компот грушевый (или ассорти)	58
Джем грушевый	58
Бенедиктин (Вильямин)	59
Квас грушевый	59
Дуб	60
Кора дуба высушенная	62
Желуди и мука из них	62
Желудевый кофе	62
Настойка коньячная	62
Ежевика	63
Чай ежевичный душистый	64
Ратафия ежевичная «Виолетта»	64
Джем ежевичный	64
Пирожки с ежевичным джемом	64
Жимолость	66
Сироп из цветков	67
Жимолость сушеная	67
Жимолость в собственном соку	67
Жимолость, протертая с сахаром	68
Жимолость в собственном соку	68
Пирожки с ягодками жимолости	68
Парфе «Жимолость»	68
Пирог со штрейзелем	68
Песочные пирожные	68
Коктейль молочный с жимолостью	69
Земляника	70
Сухие листья, цветы и плоды	72
Листья земляники для чая	72
Земляника в сиропе	72
Варенье земляничное «Пятиминутка»	72
Земляника с молоком, со взбитыми сливками	72
Компот земляничный	72
Геркулес «Сила»	72
Напиток «Сидим в бане»	73
Торт бисквитный «Земляничная поляна»	73
Торт «Диетический»	73
Оладьи с тертой земляникой	73
Злаки хлебные	74
Целебные настои из отрубей, овса, сухофруктов, ягод	76
Квас хлебный «На сенокос»	77
Квас бродильный	77

Квас из овса	77
Лепешки ржаные	77
Инжир (смоква, фи́га)	78
Сироп от кашля	79
Ратафия из сухофруктов	79
Варенье из инжира	80
Пирог с инжиром	80
Калина	81
Калиновый сок	82
Наливка «Сердечная»	83
Калина замороженная	83
Сироп калиновый с медом	83
Смесь для напитка «Ритм»	83
«Калиновка»	83
Калиновый уксус	83
«Калинник»	84
Напиток «Калинушка»	84
Кисель «От нашей бабушки»	84
Пастила «Забава»	84
Каштан конский	85
Каштан съедобный	86
Настойки из каштана	87
Суп каштановый по-парижски	88
Суфле каштановое	88
Кедровая сосна	89
Кедровые орехи	90
«Кедровка» крепкая	90
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Татьяна Ильина
Натуральная аптечка. Дары
природы, которые вы можете
применять с пользой для себя

© Ильина Т. А., текст, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2017

Предисловие

Обычай заготавливать припасы на зиму принадлежит нашему народу испокон веков. Способы заготовок и хранения продуктов со своего огорода, сада, лесных даров передавались из поколения в поколение как у крестьян, так и у дворян. Достаточно почитать классику XIX века, в которой описан торг на Охотном Ряду в Москве или ярмарки в Нижнем Новгороде, чтобы представить себе грандиозное изобилие даров земли. В условиях холодного и умеренного климата только надежный запас правильно переработанных продуктов мог обеспечить жизнь и здоровье людей с осени до нового урожая.

Однако многие современные горожане напрочь утратили интерес, знания и умения обеспечивать себя полезными для здоровья заготовками, домашней зеленой аптекой. Это весьма тревожная ситуация, ибо здоровое питание, особенно важное для развивающегося детского организма, заменяется на масспродукт, соблазнительно пахнущий, завернутый в красочную упаковку, но часто лишенный какой-либо биологической ценности. Человек, особенно маленький, привыкает к «идентичным натуральному» вкусам и ароматам синтетически синтезированных веществ и отказывается есть натуральные продукты. Так извращается вкус и формируются пристрастия, с которыми очень трудно бороться.

При отсутствии сельскохозяйственного производства качественных натуральных продуктов Россия закупает синтезированные ингредиенты для пищевых «изделий», рассчитанных на массовое дешевое потребление. Закупать приходится то, что выращено с применением современных химических технологий (с использованием пестицидов, синтетических удобрений, стимуляторов) и зачастую не тестируется в полной мере на безопасность для организма человека. Чтобы накормить живущее в городах население, без новых технологий не обойтись, но что может сравниться с вареньем из своего сада, моченой брусникой или домашними огурчиками, посоленными по бабушкиному рецепту?

Пищевые растения, которые мы привыкли ежедневно видеть у себя на столе, не только кормят нас, но и лечат, восстанавливают силы, поддерживают во время неизбежных для любого организма болезней. Правильно заготовленные природные дары можно употреблять в пищу ежедневно с несомненной для себя пользой. Припасенные с лета запасы сухих трав и плодов, настойки, соленья, сахаристые заготовки, уксусы и замороженные продукты – бесценный источник витаминов и микроэлементов, заменяющий полки дорогостоящих синтетических пилюль. Использование природного сырья в лечебных целях принесет здоровье и людям, и их четвероногим друзьям, которые точно так же болеют, как их владельцы.

Если человек не может вырастить в огороде или собрать в лесу нужное его семье количество плодов, трав и овощей, то стоит позаботиться о пополнении припасов тогда, когда всевозможные ярмарки и рынки завалены воистину драгоценными продуктами.

Хранение целебных припасов – особое дело, и для него нужно выделить в городской квартире специальное место: сухое – для сушеных плодов, трав, грибов, умеренно холодное (в квартире или в хранилище с подогревом на балконе) – для консервов и солений, а также морозильную камеру для ягод, грибов и овощей. Настойки, уксусы, варенья и маринады займут свое место на полках стеклянного шкафа или у балконной двери зимой. В частном доме припасы хранить легче, но всегда стоит опасаться мышей и фруктовой моли. Приобретая некоторый опыт в хранении, можно легко сохранять необходимый минимум полезных продуктов и трав в течение долгой зимы. И не надо думать, что круглогодичное наличие в магазинах овощей и фруктов спасет от авитаминоза: не всем по карману употреблять баклажаны и помидоры в разгар зимы, да и качество овощей и зелени, выращенных на химических стимуляторах, оставляет желать лучшего. Объем растительной пищи может быть достаточным, а поступление нужного количества витаминов и других биоактивных веществ не дотягивает

до необходимой нормы. Исключение составляют цитрусовые: они, как правило, созревают в теплых странах в зимние месяцы и способны поддержать страдающий от холода организм витамином С.

Растения, описываемые в книге, сгруппированы следующим образом. Первая глава включает сведения о наиболее распространенных и при этом полезных для здоровья фруктах и ягодах. Вторая часть книги посвящена овощным культурам и некоторым так называемым «сорным» растениям, знакомым огородникам и растущим повсеместно. В третьей части приведены сведения о наиболее популярных пряных и ароматических травах, которые можно выращивать у себя в саду либо приобрести на рынке, чтобы использовать в пищу и в лекарственных целях.

В книге приведены ботанические описания каждого вида, фотография и сведения о пищевых и целебных свойствах, а также даны рекомендации по заготовке, переработке и хранению растительных продуктов. Большое внимание в тексте уделено целебным свойствам представленных в книге плодов, овощей, злаков и трав, способам применения их в домашних условиях в лечебных, профилактических и косметических целях.

Каждый вид легко отыскать по алфавитному указателю (русскому и латинскому), приведенному в конце книги.

Доброго вам здоровья!

Краткие сведения о способах заготовки и хранения растительного сырья

Сушка

Наиболее употребительный способ заготовки – сушка сырья на сетчатых противнях в духовке, печке или в электросушилке типа «Ветерок». Можно выстелить железный противень слоем газет, прикрытым писчей бумагой, и сверху выложить тонкий слой плодов. Сушить при несильном жаре 5–6 часов, затем перетряхнуть для досушки на новый чистый слой бумаги.

Яблоки режут кружками, сочные плоды – дольками. Самые душистые яблоки-дички режут кружками, не вынимая серединку, нанизывают на толстую шершавую нитку и сушат на чердаках и в хорошо проветриваемых помещениях, под потолком за печкой, развесив гирляндами. Самые сочные плоды и овощи (абрикосы, вишню, чернику, помидоры и т. п.) можно сушить на противнях, сделанных из пищевой нержавеющей стали или на сетках. Если позволяет погода, противни выставляют на солнце, хорошо провяливают на 2–3 слоях бумаги, затем удаляют промокший впитывающий слой и досушивают прямо на металле. Чтобы предотвратить появление мушек, противни накрывают мелкой марлей так, чтобы она не касалась плодов. Подвешенные на нитках нанизанные плоды также защищают чехлами из марли: сшивают два куска ткани размером 70×70 см наподобие наволочки, надевают снизу на висящие нитки с плодами и закрепляют прищепками на несущей конструкции веревке. Иногда удобно сметать край ткани вдоль веревки и тем самым наглухо перекрыть ход насекомым – разносчикам жутких инфекций.

Наиболее простой и проверенный веками способ сушки на русской печке доступен не всем, но при наличии в доме такого сокровища задача упрощается до минимума: любое разложенное на печи сырье высыхает за 3–4 дня нежаркой топкой.

Травы связывают пучками и подвешивают за черенки в темном, хорошо проветриваемом, сухом помещении. Можно разложить сырье в один слой на бумаге, сетке и сушить при комнатной температуре на шкафу или отдельных полках. Главное требование – отсутствие сырости в помещении. Корни, кору, плоды сушат в один слой на бумаге при температуре не выше 50 °С: в остывшей печке, сушилке или высоко над обогревательными приборами, плитой.

Нужно следить, чтобы сырье не темнело и не пересыхало: любая плесень погубит ваш труд, а пересушенные плоды крошатся и мало на что годятся.

Сухие плоды и травы сохраняют свои лечебные и полезные свойства в течение 6–12 месяцев, некоторая потеря легкоразрушаемых витаминов не обесценивает этот способ заготовки. Засушенные плоды едят, слегка размочив их в горячей воде, варят из них компоты, кисели, запаривают в термосе в качестве целебных настоев, запекают в пироги. Сухие травы, корни и кора деревьев – наиболее действенное фармацевтическое сырье, пригодное в дальнейшем для любых видов лечения, профилактики, наружных и внутренних процедур.

Консервирование ягод и плодов

Заготовленные с лета фрукты, ягоды, овощи и зелень сохраняют максимальное количество полезных веществ. В народном быту заготовки на зиму всегда имели первостепенное значение: климат большинства регионов России не оставлял никаких иллюзий насчет бесконечного лета.

Соление – наиболее общепотребительный способ консервации урожая до нового сезона. Концентрация соли должна быть достаточно высока для обеспечения длительного хранения – до 10–12 % от массы консервируемого продукта. Не все люди могут в силу заболеваний употреблять большое количество соли. Однако соленые продукты можно вымачивать и готовить различные блюда без досаливания в процессе варки. Соленые травы используются в качестве приностей в супы и тушения, но лечебная роль таких заготовок сомнительна.

Квашение и мочение некоторых овощей и фруктов – это способ консервации с помощью естественного молочнокислого брожения, идущего при низком содержании соли и сахара. Обычная практика закваски – 100 г соли на ведро шинкованной массы. Для мочения яблок, брусники и т. д. берут 3–5-процентный раствор сахара (30–50 г сахара на 1 л воды) и досаливают по вкусу – обычно 1 ч. л. на ведро. Подробные рецепты и их вариации можно найти в книгах и пособиях. Хранение соленых и квашеных продуктов требует низких температур (+2–+5 °C) для успешного длительного употребления. Однако даже в условиях темного и холодного погреба в заквашенной капусте, яблоках, арбузах продолжает идти процесс медленного брожения, что в конце концов сказывается на качестве продуктов: к весне оно значительно снижается. Наиболее стойкая к закисанию моченая брусника и морошка сохраняется до лета.

Маринование – консервирование продуктов с помощью сахара, соли и раствора уксусной или других кислот в низких концентрациях. Самый удобный способ заготовок, широко используемый хозяйками. Хранение маринадов в банках возможно и при комнатных температурах, что делает его удобным для многих горожан. Продукты из банки питательны, сохраняют многие полезные вещества, витамины, микроэлементы, но не подходят в пищу детям и некоторым людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Компоты – любимый и простой способ сохранения ягод и фруктов в период их массового созревания. Обычно консервируют 10–15-процентным сахарным сиропом, трижды заливая в банках прокипяченным сиропом уложенные в них плоды. Компоты могут быть приготовлены из ягод, залитых соком фруктов. Такие заготовки наиболее питательны и ценны в лечебно-профилактическом отношении.

Сахаристые заготовки – быстрый метод сохранения сырых ягод с высоким содержанием сахара в конечном продукте. Измельченные толкушкой, в блендере или мясорубке плоды смешивают с сахаром в соотношении 1:2 по объему, раскладывают в пропаренные банки и сверху присыпают слоем сахара – делают сахаристую «пробку». Другой способ – с пастеризацией ягод – более надежен, но сложнее. Протертую и перемешанную с сахаром массу подогревают до 80 °C (но не кипятят!), раскладывают по ошпаренным банкам, закатывают и переворачивают на крышку. Так же поступают с соками. Хранят заготовки в темноте и при температуре от +2 до +5 °C. Перед употреблением плесень, иногда вырастающую на верхнем слое ягод, удаляют ложкой до чистого и используют заготовки без опасения с кашами, в пирогах и компотах.

Варенье, а также повидло, джем, мармелад, пастила, цукаты – нехитрые и разнообразные способы приготовления домашних лакомств. В свежеприготовленном варенье, по сведениям лабораторий, следящих за качеством продуктов питания, содержание витамина С, Р,

антоцианов и других природных пигментов и антиоксидантов снижается в 4–7 раз по сравнению с их содержанием в свежих ягодах. Через год хранения заготовок потери витамина С и антоцианов составляют 95–100 %. Однако данные сильно варьируются в зависимости от вида и сорта переработанных ягод и плодов. Наиболее щадящий метод заготовки плодов – варка в течение 5–10 минут с последующим закатыванием банок и употреблением такого продукта без предварительной тепловой обработки. Содержание сахара в вареньях-пятиминутках может быть снижено до 20 %. Наши традиции предусматривают заготовку плодов и ягод без добавления сахара: пропаренные в течение часа в печке ягоды и очищенные плоды стоят после герметичного закупоривания даже при комнатной температуре. Кислые фрукты и ягоды могут увариваться в течение 5–10 минут без сахара (брусника, клюква, крыжовник) – такие заготовки можно употреблять даже диабетикам. Сахар, претерпевая ферментативный распад в кислой среде при хранении готового продукта (до фурфурола), служит окислителем красящих пигментов ягод, что значительно снижает ценность таких заготовок. Недлительная тепловая обработка и отсутствие сахара – вот наиболее действенная формула для полезных домашних заготовок. Для детского и лечебного питания приемлемой формой консервов служат протертые овощные и фруктовые пюре, соусы, концентрированные компоты. Измельченное сырье (или целые ягоды) проваривают с небольшим количеством воды и сахара (по вкусу) в течение 15–20 минут, раскладывают в банки и закатывают.

Заморозка – испытанный временем способ хранения всевозможных продуктов. В условиях неустойчивых зим и постоянных оттепелей на городском балконе можно хранить только клюкву, которая не боится изменения температурного режима, хотя теряет большую часть витаминов при многократном оттаивании в течение зимы. Остальные овощи и фрукты требуют быстрой глубокой заморозки при температуре –12 °С и дальнейшего хранения при минусовых температурах (–5 —60 °С). Чем ниже температура, при которой лежат припасы, тем полезнее они для человека. Но даже при глубокой промышленной заморозке овощи и фрукты теряют до 30–40 % витаминов в течение 3–5 месяцев.

Вина и настойки – один из наиболее древнейших методов приготовления веселящих и лечебных напитков. Однако поклонники Бахуса должны помнить, что в домашнем вине и плохо очищенном самогоне всегда присутствует фракция сивушных масел, являющихся активным ядом для печени и организма в целом. При приготовлении вина необходимо строго придерживаться рекомендованных методов очистки конечного продукта. Гораздо легче и порой вкуснее приготовить спиртовые ягодные настойки, вариативность которых может быть очень велика. Знаменитые шутовские рябиновые, различные травники и запеканки в изобилии фигурируют в художественной литературе XIX века, откуда берут начало многие современные рецепты.

Особый вид приобретают фрукты, консервированные 45-процентным спиртом. Они очень декоративны и могут служить оригинальным подарком или украсить собой праздничный торт или «пьяную» корзину с фруктами – все зависит от полета вашей фантазии. Фрукты, оставшиеся после слива настойки, также могут идти в дело: вишня, терн, слива сохраняют форму и обладают неповторимым вкусом, хотя и крепки.

Каждый метод консервирования продуктов на зиму имеет свои преимущества и недостатки, только полный набор по-разному заготовленных продуктов обеспечит организм всем необходимым в холодное время года. А таковое в России тянется в среднем 6–7 месяцев в году.

Глава 1

Дары богини Деметры

Радуйся, мать Деметра, обильная кормом и хлебом!
Орфический гимн

Щедрая богиня плодородия рассеяла божественное зерно по всей земле, чтобы человек мог возделывать его и питаться вволю. Научив людей искусству земледелия, богиня подарила бессмертие роду человеческому. Но угроза голода всегда стояла перед ним. Малейшие катаклизмы в космосе тут же сказываются на глобальных процессах нашей маленькой планеты. Сдвиг хрупкого экологического равновесия, причиной которого является человеческая деятельность, приводит к изменениям климата, эрозии почвы, нарушениям водного баланса. Наращивание численности популяции *homo sapiens* требует интенсификации сельского хозяйства, и все равно на планете голодает каждый третий житель. Страны с продвинутой экономикой привыкли потреблять неимоверное количество продуктов питания, из которых более четверти (!) идет в отбросы. Наша расточительность не оправдана ничем – за количество приходится платить снижением качества продуктов и часто небезопасностью их употребления. Каждый задумавшийся может для себя создать сбалансированный во всех отношениях рацион, который при минимуме затрат обеспечит нормальный обмен веществ в организме. Чем разнообразнее перечень натуральных продуктов, регулярно попадающих на наш стол, тем больше вероятность удовлетворения потребностей организма в минералах, белках, жирах, углеводах и так называемых биологически активных компонентах. Традиция запасов полезных и даже необходимых всей семье фруктов, овощей, ягод и грибов принадлежит нашему народу, и эту традицию нужно всячески прививать нашим детям.

К тому же многие привычные фрукты, орехи, зерновые могут служить прекрасным целебным средством при умелом использовании. Как утверждал Гиппократ, пища должна сама по себе служить «лекарством от всех болезней». Сейчас все большее распространение получают натуропатические продукты, то есть минимально обработанные и сохранившие максимум полезных веществ. Человечество наконец приходит к мысли о том, что глубокая переработка и очистка зеленого сырья лишает его львиной доли необходимых для сбалансированного питания компонентов. Все больше людей питается хлебом с отрубями, нешлифованным рисом, нерафинированным маслом и т. п. Такой подход оправдан и способствует долголетию и профилактике нарушения обмена веществ. Также потребление «живых» лекарств вместо синтетических препаратов заметно улучшает качество жизни и ее продолжительность.

В этой главе речь пойдет о тех продуктах, регулярное использование которых принесет пользу организму, а в случае болезни поможет ее победить.

Абрикос **Armeniaca vulgaris**

Сем. розоцветных

Ему хотелось пить на балконе чай из чистых стаканов, трогать ложечкой кружок лимона, долго ждать, пока стечет с той же ложечки прозрачная нить абрикосового варенья.

К. Паустовский. «Исаак Левитан»

Деревья 5–12 м в высоту с ярко-бурой, растрескивающейся корой. Листья крупные, очередные, эллиптические, с мелкозубчатым краем и длинными темно-красными черешками с желобком. Цветки одиночные, белые или розоватые, 5 лепестков венчика, почти сидячие. Пестик 1, тычинок 25–45, душистые. Приятно пахнут. Плоды округлые, желтые или ярко-оранжевые, с выраженной бороздой и бархатистой шкуркой. Косточки в плотной скорлупе, коричневые, горькие или сладкие, с характерным запахом.

Название ценимого за вкусные плоды дерева произошло от названия Армении, которую считают его родиной. Однако на самом деле дикий предок современных культурных сортов является выходцем из Северо-Восточного Китая, где его возделывали еще до нашей эры. Абрикосовые дички встречаются в Средней Азии и Китае на высоте 500–1200 м и прекрасно выдерживают условия непростого горного климата. Современные высокосахаристые сорта выводились на протяжении веков народной селекцией, преимущественно в Туркменистане и Узбекистане, где и поныне получают самую вкусную курагу. В настоящее время появляются новые витаминные сорта, способные расти в условиях средней полосы России, хотя их плоды мелкие, а вкусовые качества заметно ниже. Во многих садах и вдоль дорог южных регионов России высаживают абрикосовые деревья в качестве лесозащитных полос и с декоративной целью. Весной, в период распускания бутонов, зрелище розово-белых облаков цветущих деревьев не оставляет равнодушным ни одно сердце!

Абрикосы разводят из-за вкусных и очень полезных плодов и косточек, масло из которых широко используется в фармацевтике и народном врачевании.

Мякоть плодов содержит от 4 до 27 % сахаров, органические кислоты, пектины и каротиноиды, витамины В₁₅ и С, кверцетин, микроэлементы, особенно калий (в сушеных плодах до 1717 мг% – абсолютный рекорд). Каротиноиды придают оранжево-желтый цвет плодам и являются источником витамина А. Высокое накопление калия в абрикосах обуславливает назначение свежих плодов и кураги в комплексном лечении болезней сердечно-сосудистой системы, почек, печени.

Косточки абрикосов сладких и горьких сортов используются в фармацевтике и пищевой промышленности. В них содержится от 35 до 60 % невысыхающего жирного масла, обладающего специфическим запахом. Низкая вязкость масла абрикоса, называемого в фармакопее персиковым маслом (*Oleum Persicorum*), позволяет применять его в качестве основы при приготовлении мазей, кремов и инъекционных растворов.

Очень ценна абрикосовая камедь – смола, выступающая при ранении дерева. Ее собирают и используют как очень активный эмульгатор для приготовления масляных эмульсий, обволакивающих средств и ультрадисперсных лекарственных эмульсий.

Масло из косточек абрикоса оказывает лечебный эффект при закапывании его в ухо и нос для лечения воспалительных заболеваний, особенно в детской практике. На масле можно настаивать травы и готовить мази, эмульсии, линименты с порошками из косточек. Как смягчительное и согревающее средство масло применяют в компрессах при ожогах и

воспалении лимфоузлов, подкожной жировой клетчатки, маститах. Ректально и интравагинально – для заживления трещин и эрозий слизистых.

А вот чернослив моченый, россыпи шепталы, изюмов, и мушмула, и винная ягода на вязках, и бурачки абрикоса с листиком, сахарная кунжутка, обсахаренная малинка и рябинка, синий изюм кувшинный, самонастояще постный, бруски помадки с елочками в желе, масляная халва, калужское тесто кулебякой, белевская пастила... и пряники, пряники – нет конца.

И. Шмелев. «Лето Господне»

Масло и камедь широко используются в фармацевтической промышленности для приготовления кремов и нежных эмульсий для лечения ожогов, дерматитов, смягчения и питания кожи.

Плоды, сок мякоти применяют как витаминное и послабляющее средство (до 0,5 кг свежих плодов или 1 ст. сока ежедневно). Сухие плоды – всем известная курага и урюк (целиком высушенные плоды) – едят как источник калия при плохой работе сердца, аритмии, судорогах икроножных мышц, при приеме некоторых мочегонных средств, понижающих уровень калия в крови. Зерна сладких сортов принимают при бронхитах как успокаивающее кашель средство. Семена – 10–12 штук – растирают в кашицу, добавляют 100 мл воды и взбалтывают. Выпивают однократно залпом. Большое количество семян, особенно горьких сортов, может вызвать рвоту и даже серьезное отравление: горький гликозид амигдалин (до 8 %, содержится в семенах) расщепляется в организме до очень токсичной синильной кислоты. Свежие плоды абрикоса, варенья из них, джемы, повидло, компоты, сок, заморозка, сушка – все хорошо для этих ярких плодов.

Семена сладких сортов сушат и добавляют в варенья, используют для украшения тортов, ароматизации теста в растертом виде, горькие косточки кладут как заменитель горького миндаля в тесто и ликеры.

Рецепт мази

Измельчить в порошок прополис, 1 часть прополиса смешать с 10 частями персикового масла, нагреть до 50 °С. Помешивая, остудить, процедить через мелкое ситечко или марлю и применять как асептическое и ранозаживляющее средство.

Абрикосы сушеные

Сушат целые мелкие плоды с косточками или половинки спелых плодов. Удобнее всего использовать электросушилки, на юге или в жаркую погоду половинки плодов подвяливают на бумаге для удаления излишней влаги, а затем досушивают на железном листе на солнце, накрыв марлей от мух.

Нежный мармелад из абрикосов

Ошпарить абрикосы и протереть через сито деревянным пестиком. Мезгу использовать для компота, а полученную массу смешать 1:1 с сахарным песком и уваривать на медленном огне до пробы «на лопаточку»: как только на деревянной лопатке, вынутой из массы, останется слой желе, варку прекращают, а мармелад раскладывают в форму слоем 1 см и дают остыть. В дальнейшем из него можно нарезать всевозможные фигурки для украшения тортов и на радость детям. Горячим мармеладом можно залить поверхность торта из песочного теста и т. п.

К своей великой радости, она обнаружила, что заготовлено довольно много сухих грибов и ягод. Они очень пригодятся к концу зимы, когда истощенный организм уже с трудом переносит солонину. Она вспомнила: ее друг, бывалый путешественник Савара считал, что в дальних плаваниях гораздо меньше людей погибает от цинги, если за неимением свежих плодов ежедневно съедать горсть сухих фруктов.

А. Голон, С. Голон. «Анжелика в Новом свете»

Наливка абрикосовая

Разрезать абрикосы пополам, вытащить косточки и раздробить их. Мелко нарезать абрикосы и заложить их в бутыл на 3/4 объема вместе с раздробленными семенами, насыпать немного сахара и залить водкой под горлышко, поставить на 3 нед. на солнце. Процедить и при необходимости подсластить, а мезгу заново засыпать сахаром 1:1 в бутылке, закупорить и оставить на год. По истечении этого времени получится «Дамский ликер».

Варенье из абрикосов

Слегка недозрелые плоды разрезать пополам и бланшировать в кипящей воде одну минуту. Воду слейте и на ней сварите сироп, которым залейте подготовленные плоды в тазу. Абрикосы нужно выдержать в сиропе 8–10 часов, а затем варить в 3 приема по 10 мин. с выстаиванием в течение 5–6 ч. между варками. Слабо проваренное варенье с пониженным содержанием сахара можно закатать в горячем виде в банки. На 1 кг плодов – 1,2 кг сахара, 2 ст. воды.

Актинидия Actinidia

Сем. актинидиевые

Читатель ошибается, если представляет себе тайгу в виде рощи. Уссурийская тайга – это девственный и первобытный лес... Здешний подлесок состоит главным образом из актинидии, которую русские переселенцы называют почему-то кишмишом, барбариса, манчжурского орешника с неровно-зубчатыми листьями и мохового мирта.

В. Арсеньев. «По Уссурийскому краю»

Лианы длиной до 15 м родом из гор Юго-Восточной Азии. На нашем Дальнем Востоке растут актинидия коломикта (*A.kolomikta*), аргута (*A.arguta*), полигама (*A.polygama*), джеральда (*A.geraldii*). Растения с различной окраской простых листьев овальной формы с зубчатым или пильчатым краем. У актинидии полигама некоторые листья становятся белыми перед цветением, у вида коломикта – зелено-розовые. Цветок собран из 4–5 лепестков и чашелистиков. Растение двудомное, женские цветочки (из них развиваются плоды) с крупным пестиком с нижней завязью. Цветки мужские с многочисленными тычинками с пыльцой. Цветет в июне-июле, опыляется пчелами. Плод – сочная ягода цилиндрической формы.

Жители Дальневосточного региона хорошо знакомы и активно используют в пищу плоды дикорастущих лиан, называя их амурским крыжовником. В Приморье ежегодно заготавливают до 250 т ягод актинидии. Однако и в других регионах можно вырастить очень полезное растение, которое будет плодоносить с 5–6-го года жизни в течение 50 лет. В подмосковном саду такая лиана легко служит зеленым украшением террасы и дает каждый год стабильный урожай, был бы полив. Выведены сорта из дикой лианы, обладающие более крупными ягодами с различным вкусом. Они прочно прижились в садах европейской части России.

В культуре разводят близких родственников диких актинидий – лианы с очень крупными плодами киви, которые почти круглый год в свежем виде поступают в наши магазины из регионов Средиземноморья.

Мелкие плодики актинидии массой 3–4 г – рекорды по содержанию витамина С: до 1500–1700 мг%, тогда как в ягодах черной смородины или апельсине эта цифра в 5 раз меньше. Каротина в плодах столько же, сколько в абрикосах (до 0,8 мг%), а набору микроэлементов позавидует любой заморский плод. 5–6 свежих плодов актинидии или 1 плод киви содержат суточную дозу витаминов и набор микроэлементов, необходимых взрослому человеку. При правильной заготовке плодов витамины сохраняются в продукте до полугода.

Регулярное употребление заготовок из актинидии улучшает обмен веществ, способствует активизации липидного обмена и сжиганию жиров при ожирении. Каротин улучшает зрение, работу печени, восстанавливает внешний вид кожи и служит вспомогательным средством при лечении кожных болезней. В китайской медицине плоды назначали больным туберкулезом и истощением, а также при склонности к образованию тромбов.

Как поливитаминное и гипоаллергенное средство незаменимы плоды актинидии в детской практике и во время беременности, в период восстановления после инфекционных болезней, при повышенных физических нагрузках.

Маска очищающая из плодов актинидии

Пюре из свежих ягод наносят на кожу лица и шеи на 20 минут. Смывают теплой водой и наносят питательный крем.

Аппликации из плодов при гингивитах и кровоточивости десен

Свежие плодики измельчают и наносят в виде кашицы на десны и стараются не сглатывать 2–3 минуты. Повторяют 3–4 раза на сеанс. Хороший эффект дает одновременное применение отваров коры дуба, шишек ольхи в виде полосканий полости рта.

Актинидия замороженная

Спелые, слегка недозрелые ягоды укладывают в пластиковые контейнеры и замораживают при температуре –10–12 °С. Хранятся до года.

Сушеный «кишмиш» из актинидии

Чистые плоды сушат в электросушилках или печах на бумаге, расстеленной на противнях.

Засахаренные плоды актинидии

Ягоды, достигшие спелости, но не мягкие, моют, подсушивают и пересыпают сахаром слоями в чистых банках. Наглухо закрывают и хранят в прохладном месте. На 1 кг ягод нужно использовать примерно 1 кг сахара.

Варенье из актинидии

На 1 кг свежих ягод берут 0,5 кг сахарного песка и 100 г воды. Растворив сахар в воде, всыпают спелые ягоды и доводят сироп до кипения. На маленьком огне кипятят варенье 5–7 минут, затем его горячим разливают в прогретые на пару банки, закатывают и переворачивают. Храниться такое варенье может при комнатной температуре.

Желе из актинидии

Плоды актинидии моют, подсушивают и измельчают блендером или протирают деревянным пестиком (во избежание разрушения витамина С) сквозь сито. Добавляют на 1 кг пюре 1,2 кг сахарного песка, размешивают и раскладывают по банкам. Хранят плотно закупоренные банки в прохладном темном месте. При таком способе заготовки максимально сохраняются все активные компоненты плодов.

Каша «Наше здоровье»

Хорошо промытую крупу (0,5 ст. риса, лучше бурого, и 0,5 ст. пшенки) положить в чугунок, добавить 5 стаканов молока, 100 г сахара, 1 ч. л. соли и 20 ягод вяленой актинидии. Поставить емкость в духовку или на слабый огонь, или в протопленную печь на 4–5 часов,

плотно закрыв крышкой. Готовую кашу выложить в тарелки и залить сверху протертой ягодой.

Апельсин *Citrus sinensis* (сладкий) *Citrus aurantium* (кислый)

Сем. рутовых

В международном вагоне... на столике в медной оправе, около бронзовой пепельницы, в солнце, в зеркальных окнах, лежали апельсины, апельсиновые корки, шоколад в бумаге, тисненой золотом, коробка сигар, резиновый порттабак, прибор для чистки трубок, трубки.

Б. Пильняк. «Третья столица»

Деревья с шаровидной или пирамидальной кроной, в диком виде достигающие в высоту 20 м. Культурные подвиды, выращиваемые в садах, меньше 6–12 м. Густо облиственное дерево с темно-зелеными, пушистыми, глянцевыми листьями с ровным краем. На побегах шипы 6–8 см длиной. Цветки белые, одиночные или собраны в щитки, очень душистые, обоеполые. Живет дерево 60–80 лет, плодоносить начинает с 4-го года жизни. Плоды – шаровидные ягоды с многочисленными семенами и сочной мякотью, одетые в толстую кожуру с особыми душистыми железками, выделяющими эфирное масло сложного состава.

Растут деревья только в странах с теплым климатом, так как при –8 °С погибают. Благодаря хорошей лежкости плодов за счет наличия эфирных масел в кожуре апельсины и другие цитрусовые стали привычным зимним фруктом в северном полушарии.

Пуще всего им полюбился там один дивный плод: он, как золото, горит на солнышке, благовоннее всех цветов земных, а уж сладок так, что и сказать нельзя.

М. Загоскин. «Аскольдова могила»

Родина апельсина – Китай, он был известен там за 2000 лет до н. э. Арабы распространили культуру по Малой Азии и Африке, и до настоящего времени в странах этого региона принято любую трапезу заканчивать апельсином.

В Европе апельсиновые деревья прижились в странах Средиземноморья в XV веке, в Америку апельсин был завезен иезуитами в 1549 году и удачно прижился.

Апельсин занимает одно из первых мест по экспорту фруктов в некоторых странах. Выведено множество сортов, наиболее популярные из которых мы можем видеть у нас в продаже: наиболее часто встречающиеся оранжевые округлые плоды, «пупочные» апельсины с выростом наверху, «корольки» с ярко-красной мякотью и сорта Альбеда («яффские» апельсины) с очень толстой кожурой. Известны и примечательны по вкусу гибриды апельсина с мандарином (трангоры), с трифолиатой (цитрании, цитрангоры), с трифолатой и кумкватом (цитрангикваты) и проч.

Кислый, или горький, апельсин, в разных странах называемый померанцем, или бигардией, также разводится во многих странах для нужд парфюмерной и медицинской промышленности. Плоды этого апельсина мелкие, яркие, но на вкус абсолютно горькие – пробовать не советую, навязчивая горечь долго держится во рту после одного укуса яркой подделки, привлекательной для приехавших в Средиземноморье туристов из российского «северного лета карикатуры южных зим».

Плоды сладкого апельсина богаты сахарами, витамином С – 65 мг%, А, Р, В₁, В₂, пектином, пигментами и фитонцидами. В них много калия, кальция, фосфора и микроэлементов, в кожуре плода, в цветках, листьях содержатся эфирные масла, обуславливающие сильный аромат, идущий от дерева. В период цветения апельсиновых садов, особенно после грозы, от

сказочного густого духа темно-зеленых крон, усыпанных белыми цветами, кружится голова. Пребывание в таком насыщенном запахах и фитонцидах саду уже весьма приятная лечебная процедура. Существует традиция обсаживать цитрусовыми дворники домов и дороги в Испании, Греции, Италии, Марокко и других странах с мягким климатом.

Сок апельсина – эффективное средство для лечения и профилактики авитаминозов, ожирения, болезней печени и сердечно-сосудистых заболеваний. Антиоксиданты и пигменты, содержащиеся в плодах, являются сильнейшими гасителями повреждающего свободно-радикального окисления в клетках организма. Сок повышает кислотность, улучшает пищеварение и перистальтику кишечника, снижает гнилостное брожение и нормализует стул при запорах за счет наличия пектинов и органических кислот. При повышенной кислотности сок следует принимать после еды по полстакана или съедать плод апельсина целиком. Асептические свойства сока и кожуры известны давно и применяются для лечения инфекционных заболеваний, при простудах, бронхитах, колитах и застоях желчи, кровотечениях из матки и кишечника. Одну часть корок сушат и заваривают пятью частями кипятка в толстостенной посуде под крышкой, настаивают 2 ч. и принимают как противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. Можно настоять корки апельсина на водке (1:5) и принимать настойку по 60 капель с чаем при лихорадке или переохлаждении. Аромат сухой корки отпугивает насекомых, ее советуют размещать в шкафах для одежды.

Зато на Сашин день рождения всегда оставались всякие рождественские сладости: засахаренные яблоки, вишни, даже апельсиновые корочки, которые готовила Анна Александровна как никто в мире.

Л. Улицкая. «Зеленый шатер»

Только что снятой кожурой полезно протирать кожу лица. Это чистит поры и помогает избавиться от угрей. Процедуру следует проводить в бане или предварительно распарить лицо над миской с горячей водой, укрывшись покрывалом. Продается масло апельсина, изготовленное промышленным способом, – хорошее асептическое средство, его добавляют в ванны, ингаляторы, растворы для наружных процедур и обмываний.

Ты знаешь край, где мирт и лавр растет,
Глубок и чист лазурный небосвод,
Цветет лимон, и апельсин златой
Как жар горит под зеленью густой.

И. Гете

Особыми препаратами являются эфирные масла, извлекаемые из цветков и плодов кислого апельсина, или померанца. Производят масло нероли промышленно путем перегонки с водяным паром едва распустившихся цветков дерева. Его применяют как отдушку в фармацевтической и парфюмерной промышленности. Из незрелых плодов горького апельсина – померанцевых орешков, падающих с дерева до созревания – также получают ароматное масло (содержащее до 15 % гесперидина), известное как *Oleum petit-grain*. Его используют в парфюмерии и косметологии. Для ароматизации чая и как лекарственное средство используют эфирные масла, извлекаемые из корки померанца и состоящие на 90 % из лимонена. Природная горечь, содержащаяся в масле, гликозиды, витамины делают его активным желудочным зельем, стимулирующим секрецию желез желудочно-кишечного тракта. Масло включено в Британскую фармакопею. У нас эфирные масла цитрусовых продаются в ассортименте как ароматы для бани и сауны.

Апельсины – наиболее потребляемые зимой цитрусовые. Поскольку свежие плоды гораздо полезнее переработанных, варенья и компоты из фруктов варят редко, тем более что

они всегда несколько горчат. Сок апельсина можно употреблять как прекрасное средство, утоляющее жажду, его дольки кладут в любые прохладительные напитки и чай, украшают кондитерские изделия, мороженое и т. п. Из сока получается вкусное желе, натертая цедра придает кондитерским изделиям насыщенный аромат и цвет.

Апельсины вяленые

Снять с помощью мелкой терки верхний яркоокрашенный слой кожуры апельсина. Засыпать ее (1:1) песком в банке и хранить в прохладном месте. Можно высушить и использовать в кондитерских изделиях по мере необходимости. Оставшиеся апельсины разделяют на 3–4 части, накалывают вилкой и засыпают сахаром из расчета 300–400 г на 1 кг. Выдерживают сутки при комнатной температуре, затем сливают сок и смешивают его с сахаром (1:1), хранят в холоде. Оставшуюся массу заливают сиропом из 300 г сахара и 350 г воды на 1 кг массы, проваривают 7–8 мин и откидывают на дуршлаг. Сок разбавляют и пьют, а массу подвяливают: дважды при температуре 85 °С, затем снижают температуру до 60 °С и вялят полчаса. Досушивают на решетке в комнате. Влажность готовых апельсинов – не более 25 %.

Цукаты из корок апельсина

Корки вымачивают в холодной воде (в холодильнике) 4 дня, воду меняют ежедневно. Затем режут кожуру на кубики и всыпают в кипящий сахарный сироп из расчета 1 ст. воды на 0,5 ст. сахара. Кипятят, уваривая, 30 мин до побеления и разливают в банки.

Цукаты используют для придания аромата в ватрушках, добавляя их в творог. Ими украшают кексы, пасхальные куличи, торты.

Подсушив кусочки цукатов на бумаге, можно использовать их вместо конфет.

Приехала она в холодный Петербург прямо из Испании, где в это время уже зрели апельсины, миндаль и гранат, и из знойной южной весны попала в мокрую, дождливую, неприветливую петербургскую погоду.

Л. Чарская. «Босоножка Нинон»

Запеканка творожная «Сладость»

Хорошенько вымешать миксером или венчиком творог, яйца, сахар. Добавить цедру от апельсина, изюм (предварительно распарить), цукаты из апельсиновых корок. Перемешать, выложить в форму, слегка смазанную маслом и присыпанную молотыми сухарями. Сделать на поверхности рельефный рисунок и запечь в духовке при температуре 200 °С в течение 40 минут. Слегка остудить и подавать со сметаной, сиропом, вареньем.

На 1 кг хорошего творога – 1 ст. сахара, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сухой цедры апельсина, 1 ст. л. цукатов.

Домашний апельсиновый лимонад

Заморозить 1 апельсин. Натереть его на мелкой терке, добавить 0,5 кг сахарного песка, 2 ч. л. лимонной кислоты и залить 1 л кипятка. Продержать ночь, процедить и добавить 3–4 л холодной кипяченой воды (по вкусу). Подавать холодным.

Арония черноплодная *Aronia melanocarpa*

Сем. розоцветных

За калиткой арка из рябины,
Барбарис разросся по бокам,
За оградой домик голубиный.
Дым из труб, подобный облакам.

И. Северянин. «Поющие глаза»

Кустарник 1,5–2,5 м в высоту с многочисленными побегами с одревесневшей корой. Легко клонится ветками к земле, принимая плакучую форму. Листья эллиптические, темно-зеленые летом и ярко-багряные осенью, с пильчатым краем, блестящие. Цветы собраны в кисти. Плоды шаровидные, черные при вызревании, вяжущего вкуса с темно-красной мякотью.

Несмотря на то что этот кустарник с многочисленными побегами часто называют черноплодной рябиной, он относится к иному роду и выращивается у нас только в садах. Попал он в конце XIX века в Европу из Северной Америки и был возведен в культуру как ценное пищевое и лекарственное растение. В России арония живет почти в каждом саду благодаря своей крайней неприхотливости. Из-за сильного вяжущего вкуса, сохраняющегося и после переработки ягод аронии, она не имеет того широкого распространения в диетическом и лекарственном питании, которого заслуживает. Весьма богатая флавоноидами – красящими пигментами – мякоть ягод является природным антиоксидантом, то есть гасителем повреждающего клетки свободно-радикального окисления. Пектиновые вещества, фолиевая кислота, никотиновая кислота, витамины С, Е и микроэлементы йод, молибден, медь, кобальт, бор – вот неполный перечень наиболее значимых для человека веществ, содержащихся в соке ягод.

А чаепитие и впрямь началось. Гости и мать словно бы увлеклись всерьез, а отпробовав прошлогоднего варенья из черноплодной рябины, стали выяснять, сколько сахару нужно для этой ягоды и стоит ли вообще держать черную рябину, так ли уж она хороша от высокого давления.

В. Орлов. «Происшествие в Никольском»

Сок обладает ангиопротективным действием, способствует снижению проницаемости сосудистой стенки и, как следствие этого, – уменьшению лимфатических отеков, кровоизлияний и кровотечений различного генеза. Арония способствует также повышению свертываемости крови, что полезно при некоторых патологических состояниях. При лечебном применении сока аронии замечен ее сосудорасширяющий эффект и заметное снижение артериального давления. Принимают по 50–70 г сока дважды в день за 30 мин до еды.

Плоды аронии содержат фитонциды, способные угнетать жизнедеятельность некоторых патогенных бактерий. Продуктами из ягод, обработанными всевозможными способами, лечат гнилостные колиты, подавляя чрезмерное брожение в кишечнике и нормализуя его функцию. Довольно высокое содержание йода по сравнению с другими растениями делает полезным употребление сока, замороженных ягод и желе из них при болезнях щитовидной железы, при нарушении обмена веществ, болезнях сосудов, аллергических заболева-

ниях кожи (отеках, расчесах). Плоды аронии как профилактическое средство должны употребляться регулярно.

Листья дерева также можно заваривать в качестве средства, улучшающего отток желчи из печени и желчного пузыря. Отвар листьев (1:10) настаивают в течение 5–7 мин и пьют при дискинезиях желчного пузыря по 1 ст. два раза в день через 30–40 мин после приема пищи.

Само название рода *agos* (от греч. «помощь») связано с приносимой им пользой, подмеченной еще в глубокой древности. Однако при некоторых состояниях сок активной ягоды употреблять не следует: противопоказана арония при повышенной свертываемости крови и всех связанных с этим состоянием болезнях. Плохо действует концентрированный сок ягод и на людей с пониженным давлением – это следует помнить.

Арония заготавливается в основном в личных хозяйствах и иногда идет на переработку в кондитерском производстве. Наличие большого количества пектинов позволяет делать из плодов аронии и в смеси с другими фруктами качественные натуральные желе и мармелад. Однако самым полезным лечебным продуктом является свежий или консервированный сок, сохраняющий почти все витамины. Забродивший сок бесполезен и даже вреден: может вызвать расстройство желудка.

Арония замороженная

Созревшие плоды моют, обсушивают на полотенце и помещают в пакетах в морозильную камеру. Из замороженных ягод можно готовить компоты или пюре, снижающие кровяное давление.

Сок с мякотью

Измельчить в блендере ягоды, залить кипятком. На 1 кг ягод – 2 ст. кипяченой воды. Прогреть на небольшом огне 15–20 минут, процедить и отжать из массы сок. Мезгу откинуть, а сок прокипятить 5 мин. и закатать наглухо. Хранить в темноте, лучше в прохладном месте.

Компот из яблок и аронии

В горячие простерилизованные банки заложить целые яблоки и ягоды аронии. Залить кипящим 30-процентным сахарным сиропом, накрыть крышками и дать постоять 15 минут. Слить жидкость, довести ее до кипения, снова залить в банки и дать постоять еще 15 минут. Третий раз слить, прокипятить и закатать. Перевернуть банки и оставить их до полного остывания.

Вино из черноплодной рябины

Плоды очистить от веточек и измельчить, оставить для предварительного брожения на 2–3 дня при комнатной температуре. Забродившую мезгу отжимают и на 10 л сока добавляют 1,5 кг сахара. Ставят в теплое место на 2 нед. в открытом виде, затем надевают водяной затвор¹ и выдерживают 3 нед. до прекращения отделения газовых пузырьков. Вино сливают с помощью шланга с осадка и добавляют еще 1,5 кг сахара на 10 л вина. Настаивают в прохладном месте 1–2 месяца и более, разливают в бутылки и держат в холоде в лежачем положении. Добродившее в течение 6 мес. вино гораздо вкуснее более молодого.

¹ Водяной затвор делают так: в плотно пригнанную пробку вводят резиновую трубку, конец которой опущен в емкость с водой.

Банан Musa

Сем. банановых

Здесь я впервые увидела и попробовала апельсины и бананы. В особенности бананы. Они были для моего поколения плодами баснословными, как яблоки Гесперид. О чем-нибудь невероятном говорили: «Это банан!»

М. Раскольникова. «Тень быстротечной жизни»

Знакомый только по картинкам нашим читателям банан является многолетним травянистым растением с мощным корневищем и сочным плотным побегом, от которого отходят зеленые огромные (длина до 4 м, ширина до 80 см) листья с влагалищами, создающими ложный ствол растения высотой 10–15 м. Соцветие в виде колоса располагается под раскидистыми светло-зелеными огромными листьями. Женские цветы находятся внизу кисти, мужские – сверху. После опыления насекомыми, летучими мышами или птицами на женских растениях завязываются плоды, и кисть преобразуется в широкую плотную гроздь, состоящую из 150–300 бананов. В дикорастущих плодах образуются семена, которые переносятся животными, лакомящимися плодами, на далекие расстояния.

Культурные сорта банана – это выведенные искусственно триплоиды, которые можно размножать только вегетативно. Огромные плантации бананов закладываются в Юго-Восточной Азии, Индии, Африке и Южной Америке. Каждая плодоносит около 30 лет, затем старые истощившиеся растения сжигают. Для населения этих регионов банан – одно из основных пищевых растений. Сладкие сорта идут в пищу, причем наиболее ценятся мелкие плоды с тонкой кожурой. Зеленые части растения используют как строительный материал для жилищ и хозяйственной деятельности, кормовые сорта – для питания животных.

К нам бананы завозятся круглогодично из самых отдаленных уголков планеты, они имеют устойчивый спрос и вошли в привычный рацион. Вспоминаются очереди за зелеными бананами в Советском Союзе. Величайшим счастьем тогда считалось отхватить связку незрелых плодов, положить их на шкаф до созревания и затем съесть вяжущие плоды, так и не пожелтевшие в конце своего жизненного пути.

Бананы – очень питательный и хорошо усвояемый плод. В сырой мякоти содержится 15–25 % сахаров, 7 % крахмала, 1,3 % протеинов, пектин, органические кислоты в малых количествах, провитамин А, витамины С, В₂, Р, Е.

Плоды могут заменять злаки в рационе больных желудочно-кишечными заболеваниями и в детском питании.

Доказано благотворное действие мякоти плодов на заживлении язв желудка и двенадцатиперстной кишки благодаря наличию в бананах серотонина, дофамина и других биологически активных медиаторов.

Плоды полезно использовать в диетическом питании больных диареей, язвенным колитом, гепатитом и при состояниях истощения.

Менее сахаристые сорта применяют в питании людей с диабетом и атеросклерозом. В ненужной, выбрасываемой нами кожуре много танинов и каротина, что весьма полезно при скормливаниях скоту и птице. Китайцы издавна используют золу или свежие изрубленные корневища и хвостики от плодов для лечения диареи и в качестве глистогонного у животных. Птица с удовольствием склевывает внутреннюю мякоть шкурки, травоядные съедают ее целиком. Зола обугленных высушенных плодоножек и шкурок бананов может служить прекрасным сорбентом при диарее у сельскохозяйственных животных.

Сушеные корки бананов

Шкурки от съеденных бананов можно высушить, а затем обуглить на костре или в печке с открытой заслонкой. Золу хранят в банках с притертыми крышками и дают птице и молодняку при расстройствах пищеварения.

Мусс банановый

Взбить в блендере зрелые бананы до побеления массы, разложить по креманкам, украсить яркими ягодами и листиками мяты. Подавать в охлажденном виде. Для более пышной массы взбивают вместе с 1–2 яичными белками. На 2–3 банана – 1 белок, можно добавить сахар по вкусу.

Торт банановый «Конус»

Вынуть из пачки и чуть подсушить 3 готовых бисквитных коржа (или приготовить их самостоятельно). Один корж выложить на плоскую тарелку с бортиками. Это будет основа торта. Разложить по его поверхности кружки нарезанного поперек банана, залить кремом. Оставшиеся 2 коржа нарезать кубиками 1,5×1,5 см и выложить их слоями поверх коржа, чередуя с кружками бананов и поливая каждый слой кремом. Придав тарту вид конуса или муравьиной кучи, залить сверху получившуюся фигуру кремом. Поверх крема разлить нитями сгущенное молоко или рассыпать любое кондитерское украшение. Торт должен пропитываться в течение 5–6 ч в холодильнике. Хорошо разложить между бисквитными кусочками кислые ягоды: вишню, смородину.

Для торта понадобится бисквит (коржи) – 3 шт., банан – 2 шт., кондитерская присыпка.

Для крема: сметана – 600 г, какао – 100 г, сахарный песок – 1 ст., сгущенное молоко – 2 ст. л.

Ватрушки «Экзотика»

Раскатать слоеное дрожжевое тесто, предварительно его разморозив. Вырезать широкой чашкой кружки. На каждый кружок выложить начинку из взбитого с сахаром банана, можно добавить кислое яблоко. Яблоко предварительно следует очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Защипить края ватрушки по кругу, оставив посередине отверстие. Смазать взбитым яйцом и выпекать при температуре 220 °С 30–35 мин.

Для ватрушки понадобится тесто дрожжевое слоеное – 1 уп., банан – 2 шт., сахар – 3 ст. л., яблоко – 1 шт., яйцо для смазки – 1 шт.

Барбарис Berberis

Сем. барбарисовых

Каждую хорошенькую веточку барбариса, держа за веточку, обмакивать в сироп, тотчас обвалить ее в очень мелко истолченном и просеянном сахаре лучшего сорта и выложить на доску для подсушивания.

Е. Молоховец. «Дом и хозяйство»

Многочисленное семейство включает 400 видов, растущих в дикой природе и встречающихся в Европе, Средней и Передней Азии, на Северном Кавказе, в США. Пищевое значение имеют плоды нескольких видов кустарников, но в официальной медицине применяют кору, корни и листья только барбариса обыкновенного (*B.vulgaris*) и амурского (*B.amurensis*). Кустарники до 3 м высотой со сложными очередными листьями с пильчатыми краями. Листочки покрыты восковым налетом и своеобразно пахнут. Цветы мелкие, желтые, собраны в кисти, с сильным запахом. Плоды ярко-красные, ягоды с косточками собраны в кисти. Корни бурые снаружи и ярко-желтые на изломе.

Ягоды барбариса можно употреблять в пищу, хотя из-за малого размера и наличия грубых косточек их используют в основном для приготовления напитков. В культуру введены крупноплодные сорта с сочной десертной мякотью. Яблочная и в меньшей степени другие органические кислоты (до 6,5 % от массы плодов) являются хорошими консервантами и позволяют применять ягоды для приготовления блюд в сочетании с любыми другими сладкими плодами. В ягодах много витамина С, каротина и клеевых веществ. Семена содержат не менее 18 % масел, употребляемых в кондитерском производстве. Сок плодов – противохолерадное и возбуждающее аппетит средство, обладающее легким желчегонным и послабляющим действием.

Вы, которые, блуждая,
По околицам зеленым,
Где, склонившись на ограду,
Поседевшую от моха,
Барбарис висит, краснея...

Г. Лонгфелло. «Песнь о Гайавате»

Листья, корни и кора содержат несколько видов алкалоидов, основной из которых – берберин, признанный ядовитым. Из растительного сырья готовят препараты, обладающие желчегонным, гепатопротекторным и противовоспалительным действием. С глубокой древности и до наших дней барбарис входил в списки особо ценных лекарственных растений. Водные вытяжки из сухих частей растения обладают выраженным кровоостанавливающим действием при маточных и иных кровотечениях. Настойки корней и коры применяют для лечения многих заболеваний печени и желчного пузыря, почек, кишечника. Настойки (1:5) на 40-градусном спирте листьев и корней барбариса амурского содержат сердечные гликозиды, улучшающие работу сердца: увеличивают частоту и силу сердечных сокращений, снижают давление, а также усиливают тонус матки и перистальтику кишечника. Гомеопаты прописывают *B.vulgaris* (точнее препараты из его корней и коры) при различных возрастных недугах, в том числе климактерических, желче – и мочекаменных, обменных болезнях, артеритах. Хорошо реагируют на лечение препаратом животные, особенно коты с хроническими

заболеваниями мочевых путей. Легко заготавливаемое снадобье для домашней аптечки поможет и людям, и животным.

Настойка листьев барбариса

Сухие листья залить 40-градусным спиртом (водкой) в соотношении 1:5 и поставить на 2 нед. в темноту. Процедить и принимать по 15–20 кап. в ложке воды при маточных кровотечениях, как желчегонное и мочегонное средство.

Настой корней и коры

Залить 1 ч. л. сухих корней и коры двумя стаканами кипятка, можно в термосе, настоять 1 ч и принимать по полстакана 3–4 раза в день при заболеваниях печени, почек, ревматизме, подагре, малярии. Заготавливать корни и кору следует ранней весной или поздней осенью.

Увидеть во сне куст барбариса – знак скорой перемены в делах. Если барбарис в цветах, то жди успеха, если в ягодах – удовольствие и прибыль.

Народная примета

Ягоды барбариса, пересыпанные сахаром

Зрелые плоды складывают слоями в банку и пересыпают сахарным песком в соотношении 1:2. Хранят в холодильнике. Используют для приготовления кислого питья, особенно в практике лечения лихорадочных состояний и малярии.

Ягоды свежие с сахаром

Чистые, сухие ягоды барбариса уложить в стерильные банки слоями, пересыпая сахаром 1:1 каждый слой, закрыть крышками и хранить в подполе.

Ягоды сушеные

Рассыпают слегка недозрелые ягоды тонким слоем на листе бумаги и сушат в сухом помещении до полной потери влаги. Использовать как кислую приправу в плове, супах (харчо), других блюдах.

Барбарис соленый

В банках залить ягоды барбариса соленой кипяченой водой и хранить в холодном месте. На 1 л воды – 200 г соли. Используют как приправу к мясным и овощным блюдам, кладут в супы и соусы.

Желе из барбариса

Ягоды проварить в течение получаса с водой, откинуть на сито и протереть деревянным пестиком. В массу добавить сахар (1:1) и варить 1 ч на медленном огне в открытой посуде, постоянно помешивая. Разлить готовое желе по банкам в горячем виде. Использовать как начинку для пирогов.

Компот из барбариса

Спелые ягоды, не очищая от веточек, сложить в банки и залить кипящим 30-процентным сахарным сиропом. Слить дважды и оба раза довести сироп до кипения. Закатать и перевернуть на крышки до полного остывания.

Плов «Андижан»

Замочить 1 кг риса в холодной воде на 30 мин, воду слить, 2–3 раза промыть рис. В котел с толстым дном бросить кусочки бараньего сала (можно с растительным маслом) и растопить его. Обжарить в масле до обугливания баранью косточку, вынуть ее и положить кусочки нарезанного мяса, ребрышки и т. д. Протушить мясо 10 минут, посолить и добавить шинкованную морковь и лук (примерно по 0,5 кг каждого овоща). Перемешать с мясом и засыпать все слоем набухшего риса, залить подсоленным кипятком так, чтобы вода была выше уровня плова на 2 см. Воткнуть в толщу риса головки неочищенного (снимается только верхняя шелуха) чеснока и закрыть крышкой. Плов томится в течение 1 ч на медленном огне. Перед подачей на стол котел переворачивают на большое блюдо так, чтобы мясо оказалось сверху риса, и посыпают специями, в которые входят шапра, зира, райхон и сушеный барбарис. Можно добавить приправу под конец приготовления блюда, вмешав в рис, но это не совсем соответствует традиционному рецепту.

Харчо «Воспоминания о Тбилиси»

Отварить до готовности кусок говядины или баранины с косточкой (лучше шейный отдел позвоночника), вынуть и отделить мясо. В бульон положить хорошо промытый рис, шинкованный лук и приправу – соус ткемали или томатный. При недостаточно кислом вкусе добавить сок лимона. Варить суп до готовности риса и под конец добавить нарезанное мясо, соль, толченый чеснок, мелко нарезанную зелень кинзы, хмели-сунели, зиру, барбарис, красный и черный перец по вкусу. На 1 кг мяса с косточкой – 0,5 ст. риса, 1 луковица, 0,5 ст. соуса и 3 л воды для бульона.

Береза *Betula*

Сем. березовые

Травую еще не густо пахнет, березняком резко горьковато. Березняк весь в сережках и забусел в вершинах. На стволах его трепыхаются, хлопают белые пленки. Береза старую кожицу меняет на новую. Новая кожица сыра и под нею ходит-бродит сок и будит в ветках листья. Как листья прочикнутся на ветках, сок в дереве остановится. Зелено все станет кругом.

В. Астафьев. «Тревожный сон»

Белая береза (*B.alba*), воспетая в стихах, песнях и народном фольклоре, давно считается символом Руси. Название род получил от лат. *batuere* – «сечь», «бить». Очевидно это связано с применением упругих веток дерева в качестве розги. Необыкновенно гибкие длинные тонкие прутья растут пучками от молодого белоснежного ствола, у которого корковый слой откладывается постоянно, в течение всей жизни дерева. Внешние слои со временем отшелушиваются, обнажая чистую гладкую поверхность с черными порами-чечевичками. Другой вид самого распространенного в наших среднерусских лесах дерева – береза повислая (*B.pendula*), которая не любит сырости и первой осваивает открытые места, пустоши и брошенные поля. Кора у нее красновато-бурая, наверху дерева белая, у основания черная с глубокими трещинами. Карликовые формы берез растут в холодной северной тундре, а в Карелии встречается измененная мутацией форма с особым узором древесины, ценимой краснодеревщиками. На Дальнем Востоке и Камчатке встречается береза каменная (*B.ermanii*) с нарядной золотистой корой, растущая на скалистых обрывах гор.

Зеленые клейкие молодые листья березы белой имеют особые железы, выделяющие смолистые вещества. Дерево синтезирует сахара, которые каплями выделяются через устьица листьев (медвяная роса) и привлекают насекомых. Цветет береза чуть раньше или одновременно с распусканием листьев. Мужские сережки желтого цвета, женские – зеленого. Пыльца легко разносится ветром, равно как и образующиеся мелкие семена с крылышками. Так дерево распространяется по незанятым территориям. Береза живет 120–150 лет, плодоносить начинает к 20 годам. Мощная корневая система дерева активно всасывает воду и гонит ее к листьям, а вместе с ней и питательные вещества. Весной этот процесс идет особенно активно и при «ранении» дерево испускает березовый сок, который раньше заготавливали тоннами. Для получения сока следует пробуровать дырочку на глубину 3–4 см и подвесить желобок с посудой. Сок набирается быстро. Со взрослой березы без вреда для нее за сезон можно собрать до 2 ведер сока, после чего дырочку следует забить деревянным чопиком и замазать варом. Сок пьют свежим, он насыщен биологически активными веществами, помогающими при цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, нарушениях обмена веществ. Впервые о промышленной добыче и использовании в питании сока березы было написано П. Рычковым в 1768 году. Затем трудами ученых лесотехнических станций были исследованы способы подсечки дерева, заготовки и хранения собранного сока.

Вот тогда я открыл для себя березовый веник, его дурманящую теплоту и бесконечные листья, прилипающие к лавке, тазу с водой, к моему телу. Вот ведь откуда «прилип как банный лист».

А. Приставкин. «Селигер Селигерович»

Свежие листочки березы, пока они еще клейкие, добавляют в салаты и готовят из них напар, который пьют при авитаминозе (в 100 г листьев содержится до 250 мг витамина С).

Нераспустившиеся березовые почки – медицинский препарат, назначаемый при болезнях мочевыделительной системы. Их собирают и сушат впрок, они продаются в аптеках. Можно приготовить спиртовую настойку почек, выдержав их 2 нед. в пропорции 1:10 в 70-процентном спирте. Это противоспазматический препарат. Веники, заготовленные в начале лета, на Троицу, могут храниться в сарае всю зиму и использоваться как массажное и противовоспалительное средство в бане, помогающее снять приступ ревматизма, убрать почечные отеки, выгнать хворь и простуду. Заливают веники горячей водой, запаривают 1 ч и напаром моют голову, что придает волосам золотистый цвет и укрепляет их. Ванночки для ног из густого напара помогут при грибковых заболеваниях стоп, трещинах на пятках и межпальцевом дерматите. Подержав ноги в напаре 20 минут, следует пемзой счистить мертвый слой эпидермиса, обмыть и просушить кожу, а затем смазать ее прополисной мазью или облепиховым маслом. Для детей и взрослых с экземой, особенно мокнущей, очень полезны ванны с напаром березового веника, корой дуба, чагой и чередой.

Летом береза густая, задумчивая, порой лепечет, лепечет зубчатыми листочками, встряхивает кроной, будто все хочет рассказать, да, вспомнив, что мы не понимаем ее языка, вдруг вздрагивает и затихает, снова погружаясь в свои вековые думы. ...А осенью... нет, нельзя без замиранья сердца смотреть на березу, объятую беззвучным желтым пламенем.

Е. Максимов. «Лесной чародей»

Из древесины березы получают самые лучшие дрова, деготь, уксус, древесный спирт, уголь – ценные продукты для промышленности. Наиболее ценен в медицине и ветеринарии березовый деготь – продукт перегонки коры дерева. Этот ранее незаменимый в хозяйстве продукт теперь можно встретить разве что в аптеках в составе мазей: целительное действие дегтя на кожу при экземе и ранах известно давно. Растущий на березе гриб чага – черный бесформенный нарост на стволе – совершенно уникальное лечебное средство, которому можно посвятить отдельную главу.

Заготовив веники с листьями для бани, на корм и лечение животных, дрова на зиму, прутья для метел, насушив почки, законсервировав сок дерева, нужно низко поклониться универсальному кормильцу и лекарю!

Сушеные березовые почки

Ранней весной, по еще не стаявшему снегу, срезают ветки березы с чуть набухшими почками и обдирают их на холстину или бумагу. Сушат при комнатной температуре и низкой влажности, после чего хранят в коробках 2 года. Заваривают из расчета 1 ч. л. на 1 ст. воды, кипятят 2–3 мин и настаивают. Пьют глотками в течение дня до 2 ст. в день. Необходимо помнить, что березовые почки несколько раздражают паренхиму почек и не применяются в случае острых заболеваний.

Настойка из березовых почек

Половину приготовленной банки засыпают свежими нераскрывшимися почками и заливают 70-процентным спиртом доверху. Держат 2–3 нед. в темноте, периодически встряхивая. Пьют по 20 кап. 3 раза в день в ложке воды как мочегонное и очищающее средство, помогающее при болезнях почек и мочевого пузыря, отеках и гипертонии.

Настой листьев

Молодые листочки заливают горячей кипяченой водой (не выше 50 °С) и настаивают 3–4 часа. Процеживают, отстаивают и сливают жидкость. Пьют настой по 1–2 ст. в день как витаминное, очищающее и мочегонное средство.

Сок березовый консервированный

Березовый сок лучше пить свежим, но можно и заготовить впрок. К 1 л сока добавляют 2 ст. л. сахара и щепотку лимонной кислоты. Стерилизуют банки в водяной бане в течение 20 мин, закатывают и переворачивают. Хранят в прохладном месте 1 год.

Сироп березовый

Березовый сок уваривают в антипригарной посуде на медленном огне до тех пор, пока он не станет светло-коричневым и маслянистым. Сироп идет на приготовление любых блюд, где используется сахар.

Березовое шампанское

В бутылки из-под шампанского заливают березовый сок, добавляют сахар и изюм, закупоривают плотно и надевают проволоочную сетку. При брожении в условиях погреба давление в бутылках сильно возрастает и пробка может вылететь. На 1 бутылку сока (свежего) кладут 1 ч. л. сахара и 2 изюминки, держат бутылки в погребе 6–8 суток в лежачем положении.

Березовая медовуха

Березовый сок подслащивают медом и уваривают на треть, собирая пену. Затем процеживают через грубое полотно и подкисляют клюквенным соком (лимоном). Добавляют дрожжи и оставляют бродить на 2–3 дня. Затем разливают по бутылкам, плотно закупоривают и оставляют в лежачем положении в погребе на 3 мес. На 10 л сока – 300 г меда, 1 ст. клюквенного сока и 50 г свежих дрожжей.

Квас березовый

В емкость с подогретым до 35 °С березовым соком добавляют хлебные дрожжи, плотно закупоривают и ставят бродить при температуре 5–8 °С. Через трое суток квас готов и может храниться до 3 мес. На 10 л сока берут 10–15 г хлебных дрожжей.

Боярышник *Crataegus*

Сем. розоцветных

Это дерево, покрытое колючками... Оно имеет небольшие плоды, подобные яблокам, но меньше их. Они красного цвета, и в каждом плоде по три зерна.

Диоскорид. IV в н. э.

Большинство представителей этого рода произрастает в Америке, на территории России можно встретить лишь 40 видов из 1250 описанных. Самый распространенный вид – боярышник кроваво-красный (*C.sanguinea*), встречающийся в дикой природе на Урале, в Западной Сибири, Забайкалье, получил повсеместное распространение в европейской части России как декоративное, пищевое и лекарственное растение. Кустарник высотой 1–4 м, иногда деревце 6 м высотой со стволом и мощной корневой системой. Ветки покрыты хорошо заточенными, очень прочными и длинными колючками, способными проколоть велосипедную покрышку, отчего на немецком языке растение называют «хагдора» – «ограда с шипами». Листья яйцевидные, очередные, темно-зеленые, краснеющие осенью. Крупные белые цветки собраны в щитки и хорошо пахнут, привлекая пчел: боярышник хороший медонос. Цветет в мае, но плоды вызревают в сентябре и долго украшают кустарник, с которого уже опали листья. Плодоносит боярышник с 10 лет, живет до 300. Очень прочная древесина медленно растущего ствола идет на изготовление токарных и резных изделий, на ручки домашней утвари.

Хорош боярышник, да не у боярского крыльца.

Русская пословица

Кору используют для окраски шерсти в буровато-красный цвет: крепкий отвар ее обладает вяжущим действием, препятствует гниению тканей и используется также при выделке меха.

Очень декоративны и другие виды боярышников, растущие в дикой природе и издавна используемые местными жителями для различных нужд. В Крыму и на Кавказе растут боярышник однопестичный (*C.monogyna*) и восточный (*C.orientalis*), в северо-западном регионе – боярышник колючий (*C.oxycantha*) и т. п. Все виды имеют хозяйственное и пищевое значение, используются в декоративном садоводстве, так как кустарник достаточно засухо – и морозоустойчив. Плодоносит дерево ежегодно, с 15-летнего экземпляра можно собрать 1–1,5 ведра крупных ягод.

Представители местной флоры Дальнего Востока: боярышники перистонадрезанный (*C.pinnatifolia*) и даурский (*C.dahurica*) – деревья 3–6 м или кустарники с красивыми листьями и крупными белыми цветами. Плоды у них вызревают осенью и весьма декоративно смотрятся среди голых ветвей.

Плоды у боярышников почти всех видов съедобны за исключением боярышника сомнительного (название говорит само за себя). Этот вид с черными плодами опасен для человека. Ягоды боярышника красной окраски с твердыми косточками содержат до 10 % сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, фитостерины, пигменты, гликозиды, каротин (до 0,5 мг%) и витамин С (до 200 мг%). Мякоть плодов, особенно крупных сортов, довольно вкусна и идет на переработку и заморозку. Из сухих плодов готовят порошок и добавляют в хлебное тесто и кондитерские изделия.

Зато боярка да бузина с рябиной стояли, разрумяненные всеми цветами теплых тонов от ярко-кирпичного до густо-фиолетового, почти сизого. И гроздья их свешивались красными шапками, как бы приглашая сорвать и отведать впитанные ими лучи солнца, запах ветра да соки земли.

В. Шишков. «На Бие»

Плоды и цветки разных видов боярышника используют с лечебной целью с давних времен в народной и традиционной медицине. Выпускают настойку цветков и экстракт плодов боярышника, которые прописывают при сердечных недугах. Исследованиями доказано, что эти препараты тонизирующе действуют на сердечную мышцу, повышают сократимость миокарда, снижают частоту пульса, нормализуют кровяное давление. К тому же постоянное употребление плодов в пищу снижает уровень холестерина в крови. Готовые аптечные препараты: жидкий экстракт, спиртовая настойка, кардиовален – довольно часто прописываются врачами. Гомеопатические препараты из боярышника назначают при болезнях сердца, отеках, гипертонии, неврозах и т. п. Гомеопаты называют «Кратегус» (препарат из боярышника) «лекарством для старого сердца», однако и молодые люди, страдающие приступами вегетососудистой дистонии, могут с успехом применять действенные и нетоксичные вытяжки из растения.

Заготовка цветков и плодов

Цветки собирают во время распускания бутонов в сухую погоду, раскладывают на листе бумаги и сушат в тени. Цветки могут слегка изменить цвет, но не должны побуреть.

Плоды сушат в один слой на противнях при температуре 50 °С в сушилках или духовках. Можно заморозить свежие ягоды в пакетах и использовать их затем в лечебном питании или готовить настои. Сухие плоды дробят и заливают кипятком (1:10) в термосе, настаивают 1 ч и принимают по полстакана 3–4 раза в день. Удобно пользоваться спиртовой настойкой цветков или плодов (1:5) на 70-градусном спирте: принимают по 20–25 кап. в ложке воды.

Джем из плодов боярышника

Проварить плоды боярышника 10 мин на слабом огне, откинуть на решето и протереть пестиком. Мякоть смешать с сахаром и варить до нужной густоты около часа. На 1 кг протертых плодов – 600 г сахара.

Боярышник засахаренный

Перемытые плоды боярышника засыпать в бутыл с широким горлом, пересыпая их сахаром, аккуратным постукиванием бутылки уплотнить ягоды, досыпать доверху и поставить в прохладное место. Готов продукт через 2 месяца.

Компот из свежих плодов

Ягоды боярышника моют, засыпают в банки и заливают 30-процентным сахарным сиропом. Выдерживают 10 мин, сливают жидкость, снова кипятят и заливают ягоды. После третьего слива прокипяченный сироп заливают в банки и закатывают их. Хорошие витаминные компоты получаются из смеси ягод боярышника, рябины, шиповника, аронии и яблок.

Брусника обыкновенная *Vaccinium vitis idaea*

Сем. брусничных

... также брусника: кроваво-красная ягода, листики темно-зеленые, плотные, не желтеют даже под снегом, и так много бывает ягоды, что место кажется кровью полито.

М. Пришвин. «Кладовая солнца»

Растение, встречающееся повсеместно в лесной и тундровой зонах. Вечнозеленый многолетний кустарник высотой всего 15–30 см с ползучими корневищами, от которых отходят прутьевидные побеги с темно-зелеными, кожистыми, блестящими листьями длиной 1–3 см. Нижняя поверхность листа беловатая, с темными точками железок, способных поглощать воду, попадающую на листья. Влаголюбивая культура часто растет на кочках верховых болот в умеренной и северной климатической зонах. Цветки бело-розового цвета на концах каждого побега собраны в кисти, поникающие в дождь. Это уберегает пыльцу от влаги. Цветение в мае-июне, плоды созревают в августе, массовый сбор порой продолжается до октября. В сухих сосновых борах, на торфяных гарях (кусты растения появляются через 3–5 лет после пожара) плодоносить начинают с 10–15 лет. Урожайность с 1 га составляет до 50 кг, сбор ягоды легко вести руками, из-за компактного расположения кустов за день можно набрать 3–4 ведра спелой ягоды, что обеспечивает средней величины семью запасом на всю зиму.

Все знают, как красиво и заманчиво выглядят по осени из темной глянцева-той зелени яркие кисточки брусники, словно капельки свежей крови, но мало кто замечал, как цветет этот вечнозеленый боровой кустарник. Вот почти белые, но все же розовые колокольчики собраны в поникающую кисть на кончике темно-зеленой ветки. Каждый колокольчик не больше спичечной головки, а как пахнет! Это и есть цветы брусники.

В. Солоухин. «Владимирские проселки»

Чем же богаты красные, блестящие, горьковато-сладкие ягоды? При наличии в плодах до 87 % воды мякоть ягод содержит множество макро – и микроэлементов: кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо, витамины В₂, В₉, с (до 30 мг%), каротин, Р-активные вещества, антоцианы и др. Наличие в плодах и листьях соединений органических кислот и танинов обеспечивает их сохранность в воде и под снегом, что позволяет заготавливать ягоду с помощью мочения. Ягоды брусники широко используются населением для профилактики авитаминозов, в лечебном питании почечных больных, как вспомогательное средство в лечении заболеваний пищеварительной системы, ревматизма, подагры, диабета. Ягоды в свежем виде усиливают секреции желудка и кишечника, гонят желчь, улучшают аппетит. Выражен и мочегонный эффект ягод при применении их в виде мочений, компотов, настоек и т. п. Целебные листья заготавливают в качестве сырья для лечения почечных и сердечных болезней и изгнания песка из мочевой системы. Листья содержат гидрохинон, арбутол и другие соединения, которые дезинфицируют мочевые пути и лоханки почек, не раздражая паренхиму органа. Наряду с мочегонным эффектом лекарственные средства из брусники позволяют выгонять мочевой песок и некрупные конкременты через уретру, к тому же отвары брусничного листа приятны на вкус, что позволяет использовать их в детской практике, давать привередливым животным (например, кошкам), лечить крупную скотину без особых затрат благодаря дешевизне лекарственного сырья.

Противобродильное действие ягод очень полезно старикам и людям с колитами, ослабленным детям с дисбактериозом: различные кисели, конфитюры и компоты из брусники подавляют гнилостную микрофлору толстого отдела кишечника и способствуют более частому и полному его освобождению. Из брусники можно приготовить множество полезных, красочных и очень вкусных блюд.

Сухие листья

Заготавливают во время цветения растения и сушат в один слой при несильном жаре быстро, чтобы лист не побурел. Для изгнания песка из почек и желчного пузыря в 3 ст. кипятка заваривают горсть сухих листьев, кипятят на медленном огне 10 мин или настаивают в термосе 2 ч и выпивают по 1 ст. перед едой трижды в день. Курс лечения – 3 недели.

Брусника моченая

Заливают ягоду в фарфоровой или стеклянной посуде охлажденной кипяченой водой и ставят в прохладное место. На ведро ягод потребуется 3 л воды, в которой растворяют при кипячении 100–150 г сахара и 1 ч. л. соли. Брусничную воду пьют при гриппе, лихорадке, больных почках, приступах ревматизма. Ягоды – прекрасный гарнир к мясу и птице, их также едят отдельно ото всего как вкусное кислое угощение.

Варенье брусничное без сахара

Ягоды засыпают в таз, подливают совсем немного воды и доводят до кипения, периодически помешивая. Из-под крышки варенье может убежать, за этим приходится следить. Кислый продукт стоит в тепле в закупоренном виде, это основа для соусов, компотов и т. д., особенно в лечебном питании. Можно варить бруснику с яблоками и более сладкими фруктами, добавлять сахар в любой пропорции.

Пирог с брусникой

Готовят тесто, скатывают его в колобок и помещают в холодильник на 40 мин. Делят на 2 неравные части. Большую натирают на крупной терке прямо на противень. Это основа пирога. На тесто выливают проваренную бруснику с сахаром, сверху закрывают равномерным слоем тертого теста из второй половины колобка. Ставят в холодную духовку и выпекают при 220 °С 30–40 мин, не засушивают. Режут, когда пирог слегка остынет, чтобы не вытекало варенье.

Тесто: маргарин – 250 г, яйцо – 1 шт., сахар – 1 стакан, мука – 3 стакана (до состояния жирного колобка).

Настойка «Брусниловка»

Спелые ягоды засыпают в бутылки и заливают водкой или разведенным водой спиртом (1:1). В литровую бутылку, полную ягод, войдет 0,5 л водки и 100 г сахарного песка. Спирт разбавляют сиропом. Сироп делают из 280 г воды и 100 г песка, остужают и добавляют 200 г спирта 96 °С. Готова настойка будет через 3 месяца, ее сливают из бутылок, а ягоду выбрасывают.

Бузина *Sambucus*

Сем. жимолостных

В бузине, сырой и круглой,
Соловей ударил дудкой,
На сосне звенят синицы,
На березе зяблик бьет.

Э. Багрицкий. «Птицелов»

В семействе около 40 видов, распространенных по всему земному шару. Наиболее известна бузина красная (*S. racemosa*), кустарник высотой 2–5 м, разводимый в садах и парках, в том числе для отпугивания вредителей. Одревесневающие ломкие побеги несут непарноперистые листья, по весне имеющие фиолетовый оттенок. Цветет в мае желтовато-белыми цветками, собранными в кисть. В августе вызревают красные плоды, ядовитые для человека, но охотно поедаемые птицами.

Ягоды содержат много масла, используемого в технических целях. Все части растения неприятно пахнут, ветки раньше раскладывали от мышей на полках кладовок.

Соцветия бузины сушат весной и применяют как противовоспалительное и потогонное средство, заваривая как чай (1 ст. л. на 200 мл кипятка) при простуде полощут настоем горло.

Собирают также кору, сушат и употребляют в животноводстве как хорошее слабительное средство для травоядных животных.

Бузины – до зимы, до зимы!
Что за краски разведены
В мелкой ягоде слаще яда!
Кумача, сургуча и ада —
Смесь коралловых мелких бус
Блеск, запекшейся крови вкус. <...>
А потом – водопад зерна,
А потом – бузина черна:
С чем-то сливовым, с чем-то липким
Над калиткой, стонавшей скрипкой,
Возле дома, который пуст,
Одинокий бузинный куст.

М. Цветаева. «Бузина»

Растет в южных областях России по берегам рек бузина травянистая (*S. ebulus*), достигающая в высоту 2 м и образующая заросли благодаря ползучим белым корням. Многолетник с побегами, отмирающими на зиму, иногда культивируется в садах как декоративное растение, в северных районах России требуя укрытия на зиму. Выпустив побеги с непарноперистыми, дурно пахнущими листьями, бузина цветет красивыми кистями белых цветков. Завязавшиеся зеленые ягоды к осени становятся черными, блестящими, но они ядовиты для человека. Используют лишь корни, которые выкапывают осенью, сушат и заваривают при

водянке, болезнях почек, гипертонии. Хороший мочегонный эффект и доступность сырья делает этот вид незаменимым при лечении пиелонефритов у крупных животных.

В Сибири и на Камчатке растут местные виды бузины (*S.sibirica* и *S.kamtschatica*), у которых несъедобны плоды, но корни и кора используются местными жителями в качестве сырья для приготовления жаропонижающих, очищающих кровь и мочегонных отваров.

Наиболее значимым для медицинской практики издавна считается бузина черная (*S.nigra*), описанная в трактатах по врачеванию как «трава, продлевающая молодость». В регионах с теплым климатом такая бузина – это деревья 2–6 м, они образуют сплошные заросли, обильно цветущие в мае белоснежными цветами.

С незапамятных времен люди использовали все части растения. Из соцветий готовят укусы, вино, сиропы, варят в виде варенья и сушат впрок как лекарство от болезней суставов, сердца, почек. Цветки заваривают как чай и пьют при простуде, водянке, чирьях, диабете и т. д. Считается, что напитки из цветков черной бузины чистят кровь и полезны в ежедневном употреблении.

Ягоды вызревающие к осени, собирают, срезая кисти ножницами прямо в корзины, так как иначе ягоды давятся в руках и стойко красят кожу. Ягоды используются в качестве пищевого темно-фиолетового красителя в домашних заготовках, в кондитерском производстве. При тепловой обработке алкалоид самбунигрин (изомер амигдалина) разрушается, сухие или проваренные ягоды можно употреблять в любых количествах. Принятые внутрь в свежем виде, они оказывают слабительное действие, которое у каждого человека проявляется по-разному. Проваренные ягоды и кисели народы Закавказья используют для лечения детской диареи, недержания мочи, диатезов, в неврологической практике.

Заготавливают также совсем молодые листочки растения, их отваривают в меду и принимают как мягкое слабительное. Корни и кору сушат осенью, отвары из них в соотношении 1:30 пьют по 3–4 ст. в день для снятия отеков при различных застойных явлениях в организме.

Блюда из ягод бузины, напитки из цветов и молодых листиков обладают несомненным профилактическим эффектом и полезны в любом возрасте.

Варенье из цветков черной бузины

На 1 ст. свежесрезанных цветков берут 1 ст. жидкого меда, заливают им соцветия и ставят в прохладное место на сутки. Через день аккуратно размешивают, вливают 100 г воды и варят после закипания 20 мин на очень слабом огне. В конце варки выжимают сок лимона (1 ч. л.) или добавляют лимонную кислоту. Выстаивают варенье не менее трех дней до употребления.

Лечебный кисель из черной бузины

Свежие ягоды залить кипятком, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг и протереть деревянным пестиком сквозь сито. Добавить в отвар сахар по вкусу, довести до кипения и влить размешанный в холодной воде крахмал. При закипании тут же выключить.

Можно приготовить кисель из сушеных ягод, тогда их варят не менее 20 мин. На 100 г ягод – 150 г сахара и 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 л воды.

Сироп из черной бузины

Ошпарить свежие ягоды кипятком и проварить 10 мин. Протереть ягоды через частое сито, промыть мезгу водой (все собрать в кастрюлю), добавить сахар и довести до кипения.

Разлить в стерилизованную тару и наглухо закатать. Это основа для компотов, газированных напитков, жаропонижающих чаев. На 1 кг ягод – 1,5 кг сахара и 2 ст. воды.

Сушеные цветки, ягоды, корни

Цветки бузины черной и красной сушат в один слой на бумаге при хорошей вентиляции и достаточно высокой температуре, иначе они потемнеют.

Корни бузины красной, черной, травянистой выкапывают, моют, режут на кусочки длиной 2–3 см и сушат при несильном жаре 50–60 °С в духовке, на печке. Заваривают 1:10 кипятком, держат в термосе 30–40 мин и пьют в течение дня по 200 мл 3–4 раза в день.

Ягоды черной бузины высыпают на поднос, выложенный впитывающей бумагой или тканью, сушат в теплой печке, меняя бумагу 2–3 раза. Удобно сушить в электросушилках в один слой.

Виноград *Vitis*

Сем. виноградных

Не стану я жалеть о розах,
Увядших с легкою весной;
Мне мил и виноград на лозах,
В кистях созревших под горой.
Краса моей долины златной,
Отрада осени златой,
Продолговатый и прозрачный,
Как персты девы молодой.

А. Пушкин. «Виноград»

Дикие формы винограда встречаются в долинах рек и горах Евразии, Америки, Африки. Большинство сортов, выращиваемых человеком, относится к виду винограда европейского (*V. vinifera*), первые плантации которого были заложены в библейские времена. С тех пор в культуре всех южных стран виноград был и остается важнейшим пищевым и лекарственным растением. Лианы культурных сортов достигают роста 40 м, корни их уходят вглубь почвы до 7 м. Грубая кора защищает ствол от внешней среды, а молодая поросль, обновляющаяся каждый год в результате стрижки, дает обильные урожаи ягод. Цветет виноград в мае-июне мелкими, зеленоватыми, душистыми цветками, собранными в метелку. Опыление происходит спонтанно или с помощью насекомых. Завязи зеленые, вырастают в сочные ягоды, собранные в кисти. Цвет ягод варьируется от зеленого, зелено-желтого до темно-бордового, сладкие сорта идут в продажу, множества других служат источником сока и производства вина, спирта, уксуса. Растет лиана 60–80 лет на одном месте и плодоносит 2–3 поколениям владельцев.

Простые, 3–5-лопастные резные листья однолетние, они развиваются из пазушных почек. Соцветия всегда образуются из почек нижних узлов побега, верхние заканчиваются усиками, с помощью которых растение цепляется за стену, дерево, опору.

В современном виноградарстве используют прививки ценных сортов на североамериканские морозоустойчивые виды винограда прибрежного (*V. riparia*); в отечественной селекции испытан и успешно внедрен как подвой виноград уссурийский (*V. amurensis*). Культурные сорта теплолюбивы, и основной зоной их разведения считаются субтропики. Новые селекционные сорта позволяют выращивать ягоды в условиях умеренного климата, хотя качество их весьма сомнительное.

Использование винограда начинает свою историю в VI–V веках до н. э. В Европе и Малой Азии существует культ виноградной лозы, и праздники сбора урожая описаны в многочисленных письменных источниках, изображены на барельефах, росписях ваз и проч. В архаическую эпоху культ бога Диониса важнейший в религиозных верованиях. В эпоху Древнего Рима из-за расширения территорий империи культивирование винограда ушло на юг Франции, много позже (в XVI веке) виноград акклиматизировали и в Центральной Европе. С Балканского полуострова виноград проник в Молдавию и на Украину, затем в южные регионы России. Первые виноградники были заложены на Дону по указу Петра I, в Астрахани и Крыму – в конце XIX и начале XX века. Винодельческое производство, традиционное для стран Средиземноморья, получило у нас развитие благодаря усилиям князей

Воронцовых и Голицыных: они основали плантации виноградников и винокурни в Крыму, на Кавказе, в Краснодарском крае.

Что такое виноград?
Это – солнца младший брат
Посреди садов-громадин
Он налился синевой.
Сколько в мире виноградин —
Столько солнц над головой.

С. Островой. «Виноград»

Из винограда «вынимают» буквально все: плоды идут в пищу и на переработку, их сушат и делают вина, сиропы, сок. Ягодный жмых сбраживают и получают виноградный спирт, уксус, винную кислоту. После выжимки технического масла семена прожаривают и используют в кондитерском производстве и как суррогат кофе. Ягодный жмых и все зеленые части растений после обрезки идут на корм скоту.

Сочные ягоды состоят на 80 % из воды с высоким содержанием сахара (16–20 %), органических кислот 0,9 %, минеральных веществ (макро – и микроэлементов кальция, магния, железа, марганца, кобальта), витаминов С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, Р, РР, фолиевой кислоты, ферментов (протеазы и липазы, инвертазы), виннокаменного калия. Сложный состав ягод делает их очень полезными для человека. Сок и ягоды – диетический продукт, обладающий мягким послабляющим, диуретическим, асептическим действием. Наличие железа и фолиевой кислоты, витамина В₁₂ «в одном флаконе» делает уникальными эти пилюли для лечения малокровия, истощения, туберкулеза. Существуют санатории, специализирующиеся на лечении легочных и нервных больных виноградом и продуктами из него.

Длительное употребление ягод по 0,5–2 кг в день рекомендуется больным с ожирением, неврозами, кардиопатологиями, нарушением пищеварения, при гепатитах и нефритах.

Сок ягод гонит песок из желчного и мочевого пузыря, облегчает страдания при подагре и ревматизме.

Ангину можно лечить употреблением свежих ягод по 1–2 шт. каждые 10 мин в течение дня. Симптомы першения и воспаления быстро ослабнут.

Как волшебник, прихожу я
Сквозь весеннюю грозу.
Благосклонно приношу я
Вам азийскую лозу.

Ветку чудную привейте,
А когда настанет срок,
В чаши чистые налейте
Мой животворящий сок.

В. Ходасевич. «Вакх»

Добываемые из сока ягод глюкоза и натуроза – ценные медицинские препараты, используемые для снижения интоксикации организма, поддержания осмотического давления плазмы, сердечной деятельности и так далее при многих острых состояниях.

Виноградные листья используют в пищу и в качестве компрессов для заживления язв. Виноградный уксус и напар листьев применяют при гнойных поражениях кожи, внутрь – при серьезных колитах и полощут горло при ангинах. Уксус разводят из расчета 1 ст. л. на 1 ст. теплой воды. Напар готовят из горсти свежих листьев, залитых 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут. Листья можно заморозить на зиму или засолить.

Заготовка листьев

Свежие, только распустившиеся листья моют, складывают стопкой по 10–15 шт. И туго скатывают в трубочку, перевязав ниткой. Черешки не срезают! Укладывают трубочки в пол-литровые банки и заливают крутым соленым кипятком. Закрывают пластмассовыми крышками и хранят в холодильнике. Для длительного хранения банки нужно простерилизовать в течение 10 мин и закатать.

Сушеный виноград

Изюм, курага, коринка – необходимый в хозяйстве продукт, обеспечивающий организм микроэлементами, в первую очередь калием. Сушите ягоды в электросушилке или покупайте готовые. Горсть изюма, принятая ежедневно, избавляет от аритмии сердца, судорог в икрах ног, отеков, нормализует давление.

Компот из винограда

Целые кисти ягод, которые плохо отрываются от плодоножек, моют и кладут в трехлитровые банки. Заливают дважды кипяченой водой без сахара (или добавляют сахар по желанию), дав отстояться 10 мин после первой заливки. Закатывают банки, переворачивают и плотно укутывают, оставляют так на сутки. Компоты в дальнейшем могут стоять при комнатной температуре.

Долма

Свежие виноградные листья моют и складывают из них конвертики с начинкой любого вида: мясной, рисовой, морковной, сладкой рисовой. Классическая долма – это голубцы (начинка из мяса с рисом) в виноградных листьях. Мелкие конвертики плотно укладывают в кастрюлю с толстым дном, заливают кипятком до верха и тушат 20 минут. Подают с мацони или сметаной с тертым чесноком.

Начинка для голубцов: фарш мясной – 0,5 кг, рис сухой – 1 ст. (отварить до полуготовности, слить и охладить) и нашинкованные и обжаренные морковь и лук.

Вишня *Cerasus*

Сем. розоцветные

В саду пахло горячими вишнями. Уже зашло солнце, жаровню унесли,
но все еще в воздухе держался этот приятный, сладковатый запах.

А. Чехов. «В родном углу»

В диком виде в южных районах страны растут вишня птичья, или черешня (*C. avium*), вишня кустарниковая (*C. fruticosa*), вишня железистая (*C. glandulosa*) и др. Культурные сорта вишни обыкновенной (*C. vulgaris*), выращиваемые в садах, произошли от скрещивания черешни и степной вишни в глубокой древности, о чем свидетельствуют найденные косточки плодов вишни на местах стоянок первобытных людей эпохи палеолита. Письменные сведения о вишне дошли до нас из глубокой архаики. В России вишневые сады были необходимым атрибутом городских усадеб времен Владимиро-Суздальского княжества. В Москве вишневые сады заложил Юрий Долгорукий, они просуществовали вплоть до начала XIX века, когда стал «слышаться стук топора». Остатки прежних вишневых садов московских дворянских усадеб можно еще видеть в Люблино (кстати, то самое место действия пьесы А. Чехова «Вишневый сад»), Печатниках, Бирюлево.

Вишня – корнесобственный кустарник или дерево 2–7 м высотой. Темно-зеленые блестящие листья гладкие, с матовой серовато-зеленой подпушкой. Края листа пильчатые, на черешках, у основания которых есть две железки, выделяющие сахаристое вещество, привлекающее насекомых. Цветет вишня в конце апреля – мае белыми, розоватыми цветками, собранными в соцветие щиток. Белая пена облетает за неделю и образуются зеленые завязи, вызревающие в красные, бордовые, желтые с румянцем сочные плоды-костянки с одной косточкой.

Когда бы вишен
дивные цветы
День изо дня
Средь распростертых гор
всегда благоухали,

Такой большой любви,
Такой, тоски, наверно,
Мы не знали!

Я. Акахито

Плоды вишен и черешен современных сортов (до 350 в мире) имеют самые разнообразные окраски и формы, различаются по содержанию сахаров (2–15 %), пектина, органических кислот (1–2 %), каротина и витаминов (С, В, РР, фолиевая кислота), каротина. Наиболее полезны плоды с темной окраской, содержащие максимальное количество красящих пигментов, которые являются активными антиоксидантами. Согласно современной теории именно свободные радикалы, возникающие в результате обменных процессов в организме, наносят непоправимый вред клеткам, повреждают их структуру, вызывая в конечном итоге неконтролируемый рост ткани. «Гасители» свободно-радикального окисления (пигменты,

бета-каротин, флавоноиды) могут служить хорошей профилактикой таких повреждений, что и делает полезным употребление в пищу ягод, овощей и т. д., обладающих такими свойствами.

В вишневых плодах также определено большое количество минеральных веществ: меди, калия, железа, магния, никеля, фосфора, молибдена, кальция, натрия, цинка. Природные «пилюли»-вишенки и различные заготовки из них спасут организм от напасти века – рака, снимут лихорадку при простуде, ослабят приступ ревматизма в силу своих противовоспалительных свойств, сравнимых по действию с аспирином. Всего 10–15 свежих плодов, сок, компот, отвар из них помогут при несварении желудка и застое желчи, улучшат аппетит, мягко усилят перистальтику кишечника и выделительную функцию почек. Вишневые сиропы и соки обладают отхаркивающим действием, что удобно использовать в детской практике.

Очищая ягоды от длинных плодоножек, не спешите выбросить ценное лекарственное сырье: заваренные «веточки» можно применять для снятия отеков при болезнях почек, подагре, при кровотечениях из кишечника. Свежие листочки и побеги, заготовленные в мае – июне, заваривают (1:10) в термосе и пьют по 1 ст. 2–3 раза в день при вялом кишечнике, колитах, желтухе, болезнях селезенки.

Вишневый клей, или смола, выделяемая деревом – прекрасный антисептик для полости рта, обработки ран. Масло из косточек употребляется в мыловаренном производстве, древесина дерева идет на изготовление гнутой мебели и токарных изделий. Дерево, ценное во всех отношениях, является щедрым и вкусным «поставщиком» ягод для варений, джемов, настоек и наливок для человека, а также прекрасным лакомством для многих птиц.

Сытый и ленивый, ты наклонишь вишневое дерево, сорвешь и бросишь в вялый свой рот несколько ягод и отойдешь прочь. Тебя не покличет, не поманит, не позовет к себе вон тот прозрачно-золотистый натек на атласной коже вишневого ствола. Это вишневый клей.

М. Алексеев. «Полесовный»

Близкая родственница обыкновенной вишни – лавровишня (*Prunus laurocerasus*), насчитывающая 25 видов, растущих в странах Азии, Средиземноморском регионе и Америке. В культуре разводят 3 вида, наиболее распространенная – лавровишня лекарственная (*P. officinalis*) – культивируется в Крыму и на Кавказе в качестве лекарственного и декоративного растения. Невысокие деревца 1–3 м роста хорошо поддаются стрижке, и их высаживают в парках в качестве живой изгороди. Быстро отрастающие веточки покрыты блестящими темно-зелеными листьями с пильчатым краем. Цветки белые, 5-лепестковые, собраны в небольшие кисти, сидящие в пазухах листьев. Завязавшиеся плоды – округлые костянки черного цвета. Ядовитая косточка содержит синильную кислоту, что необходимо помнить при приготовлении настоек и варений.

Приятный запах плодов сохраняется в ликерах, настоях и тому подобное, а масло, полученное прессованием листьев и плодов, применяется в качестве отдушки в кондитерском производстве.

Листья содержат амигдалин и танины (около 10 %), их издавна используют для приготовления лавровишневых сердечных капель. Синильная кислота, попадая в кишечник в малых дозах, оказывает противоспазматическое, кардиотоническое и обезболивающее действие. Свежие листья измельчают, заливают холодной водой и настаивают 2 ч в закрытой посуде. Принимают по 1–2 ст. л. при спазмах и болях в кишечнике, приступах стенокардии, как успокаивающее средство.

Еще в баклаву кладут вишню. Вернее, вишневое варенье, и тоже особое, без косточек и без сиропа, практически сухие, темные, гладкие ягоды, плотно заполнившие литровую банку одна к одной.

М. Степнова. «Безбожный переулочек».

Настойка сердечная

Заливают плоды и листья лавровишни 70-процентным спиртом (1:5) и настаивают 5 дней в темноте. Затем обязательно сливают, и жидкость используют как сердечное средство по 10–20 капель на прием.

Черешки ягод и листьев сушеные

Черешки от ягод при их обработке для варенья отбирают, раскладывают на листе бумаги в сухом месте и сушат 3–4 дня при комнатной температуре. Хранят в бумажных пакетах. Листочки или кончики побегов срывают, сушат в один слой в темном, хорошо проветриваемом помещении. Отвар готовят из расчета 1 ст. л. плодоножек на 2 ст. кипятка, кипятят 5 мин и остужают под крышкой 1 ч. Пьют по 100–150 мл трижды в день как мочегонное средство. Побеги и листья, лучше свежие, измельчают и заваривают (1:5, сухие – 1:10) в термосе и выпивают по 1 ст. каждые 3–4 ч при расстройстве кишечника и хронических колитах.

Вишня в сахаре

Ягоды очистить от косточек и уложить в банки, послойно пересыпая сахарным песком. Стерилизовать при слабом кипении 15 мин (литровые банки), закатать. Вишневые заготовки идут в торты, пирожки, вареники и т. д. На 1 кг ягод – 0,5 кг сахарного песка.

Вишня замороженная

Цельные мытые и обсушенные ягоды разложить по пакетам в 1 слой или контейнеры и заморозить при температуре –120 °С. Хранить полгода, размораживая частями для приготовления блюд.

Настойка «Вишня пьяная»

Засыпать доверху банку ягодой и залить сладким разведенным спиртом или водкой. На трехлитровую банку уйдет 1 ст. сахара и 1,5 л водки. Спирт разводят пополам сладким сиропом. Настаивают 2 недели и обязательно сливают. Важно помнить, что синильная кислота из косточек может перейти в ликер. Вишню из ликера не выбрасывают, а используют для тортов.

Варенье из вишни

Приготовить сахарный сироп из 1,5 ст. воды и 1,2 кг сахара. В кипящий сироп всыпать ягоды, снять с огня, поставить на 5–6 ч при комнатной температуре. Доварить в 2–3 приема, каждый раз кипятить 10 мин и выстаивать 5 ч, снять пену и разлить по банкам.

Вареники с вишней

Приготовить тесто из 0,5 ст. сметаны, 0,5 ст. воды и муки с 0,5 ч. л. соли. Муку подсыпать, пока тесто не приобретет вид гладкого колобка. Раскатать тесто скалкой в очень тонкий слой, нарезать перевернутым стаканом на кружки. На каждый кружок кладут вишенку без косточки и слегка присыпают сахаром. Защипывают в виде кулечка и отваривают в кипящей воде в течение 5 мин. Вынимают шумовкой и подают со сметаной. Свежие ягоды нужно очистить от косточек и дать немного слиться соку. Замороженные ягоды кладут в дуршлаг и также ждут, когда стечет лишняя жидкость. Можно каждую ягоду обваливать в сахарной пудре, а затем класть в качестве начинки.

Голубика *Vaccinium uliginosum*

Сем. вересковые

Мари голубичные
В окнах меж берез,
Выходы привычные в пору росных слез.
Сколько было ягоды! Рви и не жалей...

Ю. Иванов. «Голубика»

Растение лесных и лесотундровых зон, сфагновых и мшистых болот, которыми так богаты северные районы России, Сибирь и Дальний Восток. Листопадный кустарник с сильно разветвленными ветвями 30–100 см высотой с бурой, коричневой, серой корой. Листочки эллиптические, длиной до 4 см, сверху темно-зеленые, снизу покрыты восковым налетом. Симпатичные кубышечки бледно-розовых цветков появляются в мае—июне. После цветения образуются завязи зеленых ягод, вызревающих в августе: они сизовато-синие, с голубоватым оттенком, что и дало название растению. Кустарник растет медленно, плодоносить начинает лишь в возрасте 11–18 лет и живет до 100 лет!

Ягоды голубики вкусны и не вызывают опьяняющего состояния, хотя и зовут в народе ее пьяной ягодой. Вероятно, это связано с воздействием эфирных масел обычно рядом растущего багульника, аромат которого действительно может одурманить.

Еще растет в болоте голубика кустиком, ягода голубая, более крупная, не пройдешь, не заметив.

М. Пришвин. «Кладовая солнца»

Ягоды голубики существенно отличаются по составу в разных климатических зонах. Сахаров в голубике, произрастающей в европейской части России, значительно меньше, чем в ягодах, растущих в Сибири и на Дальнем Востоке: 5 % против 8 %. Изучение состава ягод показало наличие в них пектинов, органических кислот, витаминов С, В, F, К, А, Р. Суточная потребность человека в витаминах С, В₁ и В₂ удовлетворяется потреблением всего 150 г свежей ягоды. Флавоноиды темно-окрашенных ягод уменьшают проницаемость сосудистой стенки капилляров, снижают гиперфункцию щитовидной железы, обладают антисклеротическим действием.

Постоянное потребление ягод с обширным набором макро – и микроэлементов (кальций, фосфор, железо, йод, магний, медь, цинк, барий, серебро и т. д.) обеспечивает профилактику многих болезней человека. Поскольку кожица ягод, мякоть целиком, сок содержат разное количество минералов, самое полезное – употреблять ягоды целиком в свежем и переработанном виде. Жители Сибири и Дальнего Востока в больших объемах заготавливают полезную ягоду, тогда как в европейской части России ею пренебрегают.

А голубичные поляны!
В них столько синей чистоты!
И чуть лиловые и туманны
Отяжелевшие кусты.

Е. Евтушенко. «Откуда родом я?»

В народном врачевании свежую, сухую, переработанную голубику применяют при нарушениях пищеварения, истощении, лихорадочных состояниях. Как профилактическую БАД – при варикозном расширении вен, анемии, гиповитаминозе, растущем зобе.

Вкусные рецепты из голубики есть в кухне многих народов нашей страны.

Голубика в собственном соку

Отжать сквозь сито сок и залить цельные ягоды в чистых банках. Простерилизовать в течение 10 мин (для банок 0,5 л), закатать и перевернуть до остывания.

Желе «Голубка»

Отжать сок из ягод любым способом, процедить его, добавить сахар и нагреть почти до кипения. Влить при интенсивном помешивании разбухший в воде желатин, продолжая нагревать на медленном огне до первого булька. Выключить, чуть остудить и разлить в формы или противни. Из тонкого, застывшего на холоде желе можно вырезать фигурки формочкой для украшения тортов и мороженого.

Для желе понадобятся ягоды – 1 кг, желатин – 1,5 ст. л., сахар – 0,5 ст., вода – 100 мл.

Варенье из голубики

Перебранные ягоды всыпать в закипевший сахарный сироп и тут же выключить. Выстоять 8–10 ч и доварить в 3 приема на медленном огне до сгущения пенок. Избыток сиропа можно отобрать в бутылки и закатать.

Для варенья понадобятся ягоды – 1 кг, сахар – 1,2 кг, вода – 1 ст.

Гранат *Punica granatum*

Сем. гранатовых

Аид согласился отпустить Персефону к матери, но предварительно дал ей проглотить зерно плода граната – символ брака... Забыв все от радости, Деметра бросилась навстречу своей дочери и заключила ее в свои объятия.
Н. Кун. «Легенды и мифы Древней Греции»

Теплолюбивое растение, в диком виде произрастающее в горных районах Азии и Закавказья. Прижившийся в странах Европы лишь в XVI веке гранат широко культивировался как пищевое и лекарственное растение.

Дерево ростом до 5 м или кустарник с разветвленной кроной и блестящими, продолговато-ланцетными кожистыми листьями. Листья к зиме опадают, остаются голые ветки с колючками. Преобразуется дерево весной: среди новых темно-зеленых листиков появляются яркие красные пятилопастные цветки с развитой завязью (женские) и без нее (мужские, до 90 %). Цветет растение долго, порой все лето, вызревают плоды поздней осенью. Урожай граната – сбор ложных ягод с многочисленными сочными костянками в виде шарообразного плода, покрытого грубой желтовато-бурой, красноватой (в зависимости от сорта) коркой. Семена внутри обычно красные, бывают желтоватые или белые. Вес плода – 300–600 г.

Теперь осторожно мы
Мнем и мнем
Зерна за рядом ряд.
Струи толкутся под кожей,
Ходят, переливаются.
Стал упругим,
Стал мягким жесткий гранат.
Все тише, все чутче ладони рук,
Надо следить, чтоб не лопнул вдруг —
Это с гранатом случается.

В. Солоухин. «Как выпить солнце»

Использовали гранат в Египте, в Древнем Вавилоне и в арабских странах более 5 тысяч лет назад как витаминное пищевое растение, особо ценимое за лежкость плодов и возможность получения богатого урожая из года в год. На папирусах и глиняных черепках, найденных при раскопке жилищ египтян VIII века до н. э. в Луксоре, упоминается гранатовое вино, бывшее в употреблении помимо традиционного ячменного пива. В медицинских трактатах V–IV веков до н. э. сок и отвар кожуры граната прописывали при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, массовых эпидемиях дизентерии.

Попавший в Европу в начале новой эры гранат прочно обосновался в садах древних греков, что нашло свое отражение в мифах, дошедших до наших дней. Бог подземного царства Аид дал проглотить похищенной им Персефоне (дочери богини плодородия Деметры) зернышко граната, что сделало невозможным возвращение ее к матери на землю ранее наступления весны. Символом супружеской верности стал плод граната – отклик старинных легенд можно видеть и поныне в странах Закавказья, где принято осыпать зернами граната молодоженов или вкушать его плоды на свадьбе. И по сей день Персефона все же возвраща-

ется весной на землю, оживляя природу после зимней спячки, но осенью опять спускается в мрачное подземное царство мужа. Такова зачатая сила маленького зернышка граната.

Исследование сока плодов показало наличие в них 4–10 % сахаров, лимонной и других кислот, танинов, витамина С и др.

В цветках обнаружен пигмент пуницин, применяемый как натуральный краситель.

В листьях и коре дерева много танинов, что позволяет применять их в медицине и ветеринарии, а также для дубления кож в скорняжном производстве.

Корки плодов содержат 2 % танина, а кора ствола и корня – до 20 %, а также алкалоиды пальтерин и др.

Кожура плодов содержит до 25 % дубильных веществ – ее сушат и заваривают при расстройствах кишечника из расчета 2 ч. л. на 1 ст. воды, кипятят 15 мин и принимают по 1 ст. л. каждые 3–4 ч при диарее. В день 100–150 г, не более.

В коре дерева содержатся 5 алкалоидов, один из которых – пеллетьерин – обладает парализующим действием на ленточных глистов. Кору и корни заготавливают осенью, сушат и принимают для изгнания паразитов: 50 г измельченного сухого сырья варят под крышкой 15 мин в 0,5 л воды, остужают и выпивают по глотку за 2–3 часа. Контроль за выходом глистов ведут в течение суток.

Она разрежала гранат. Сок цвета крови стекал по ее набеленным пальцам. Она клала зерна, прозрачные, как стекло, в огромный безобразный рот, жевала их неровными, большими и сильными зубами.

Л. Фейхтвангер. «Безобразная герцогиня Маргарита Маульташ»

Кислый сок граната – первое средство при анемии различного генеза (беременных, туберкулезе, при кровопотере). Сок пьют при ангинах, колитах, лихорадке. Из очень кислого сока дикорастущего граната производят пищевую лимонную кислоту.

Порошок из сухих корок плодов – дезинфицирующее средство, им лечат гнилые раны и язвы у людей и животных. Для освобождения птицы и молодняка животных от глистов добавляют в питьевую воду отвар корок и коры граната.

Сок свежий из плодов

Плод, не вскрывая, размять в миске пестиком или руками до размягчения. Затем проделать отверстие в кожуре и вылить содержимое в стакан. При анемии – 0,5 ст. сока (1 гранат) ежедневно в течение 2–3 недель. Сок разводят и полощут горло, пьют для нормализации стула при дисбактериозах и инфекционных поносах.

Сгущенный гранатовый сок «Наршараб»

Сок дикого или культурного граната уваривают в казане с округлым дном, добавляют сахар (1:5) и горячим разливают по банкам. Употребляют в качестве витаминной и улучшающей пищеварение приправы. Опушенные в такой сок грецкие орехи, нанизанные на нитки, не что иное, как знаменитая чурчхела.

Пирожки «Хутаб» с зернами граната

Приготовить слоеное дрожжевое тесто или купить готовое. Пропустить баранину через мясорубку, обжарить шинкованный лук на бараньем жире и слегка припустить мясной фарш в луковой заправке. Добавить зерна красного кислого граната в фарш, перемешать, посолить, присыпать корицей и поперчить. Раскатать тесто в кружки, разложить фарш на

каждую порцию и хорошенько зашипнуть сверху «веревочкой». Обжарить в кипящем топленом масле. При подаче посыпать сахарной пудрой и сумахом.

На 40 пирожков понадобится: тесто – 2 кг, гранаты – 3 шт., баранина без костей – 1,5 кг, лук – 3 шт., сахарная пудра – 150 г, масло топленое – 0,4 л, сумах (тертый барбарис), корица, черный перец, соль.

Салат «Гранатовый браслет»

Отварить курицу и отделить мясо от костей. Мелко нарезать мясо, отварной картофель, яйца, свежие огурцы. Смешать в миске, добавить тертые грецкие орехи и гранатовые зерна, заправить майонезом. Выложить в форму и поставить на 2 ч в холодильник. Перед подачей на стол присыпать зернами граната по краю формы в виде широкой полосы.

Для салата понадобится: курица – 0,5 тушки, картофель – 3 шт., яйца – 4 шт., огурцы свежие – 2 шт., грецкие орехи – 1 ст., майонез – 250 г, гранат крупный – 1 шт.

Гречиха *Fagopyrum sagittatum*

Сем. гречишных

Когда дни солнечны и тихи,
А ночи белые свежи,
И тянет медом от гречихи,
И коростель скрипит во ржи...

К. Фофанов

Обширное семейство включает в себя известные пищевые растения и лекарственные травы. В России произрастает гречиха дикая или татарская (*F. suffruticosum*). В культуре разводят ее или гречиху посевную. Наиболее обширные площади посева занимает гречиха с удвоенным числом хромосом в геноме, которую отличает высокая урожайность. На стебле высотой 40–60 см сидят сердцевидные стеблеобъемлющие листья, очередные, с перепончатым раструбом в пазухах. Цветки бело-розовые, собраны в щитковидную метелку на концах побегов. Цветет в июле—августе, собирают урожай ближе к осени.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.
Не верь гречихе в цвету – верь в закрому.

Русские поговорки

Первым очагом культурного возделывания гречихи считают северную Индию, где археологи при раскопках нашли зерна, которые пролежали более 4 тысяч лет. В Иране и Закавказье гречиху возделывали с X века до н. э., а в Европе она появилась лишь в XVI веке. В России гречиха высаживается с начала XVIII века. Наш климат оказался подходящим для этой культуры, и она стала основным продуктом питания широких слоев населения, а позже и предметом экспорта.

Гречиха – уникальное растение: в дело идут не только семена, но и зеленые части. Из листьев и цветков добывают витамин Р – рутин, который широко применяется в медицине и ветеринарии. Он снижает проницаемость сосудистой стенки, что благотворно сказывается на течении многих болезней, сопровождающихся кровоизлияниями и отеками. Мезгу (оболочки) от зерна и солому используют для откармливания скота: она питательно и легко переваривается. Однако гречиха повышает чувствительность кожи к солнечному ультрафиолету и может вызвать ожоги у животных со светлой окраской – об этом должны помнить владельцы скота. Из зерна гречихи путем обмолота получают ядрицу и продел (более мелкая крупка), которая по своим питательным свойствам близка к бобовым: содержит 10–16 % белка, 60–84 % крахмала, до 0,5 % сахаров и 2–3 % жира. Но главное достоинство крупы – большое разнообразие микроэлементов (меди, цинка, бора, йода, никеля, кобальта), витаминов В₁, В₂, РР, Р. Макроэлементы кальций, фосфор, железо накапливаются растением в семенах в столь высоких концентрациях, что почти обеспечивают суточную потребность в них человека при употреблении порции гречневой каши один раз в день. Больным с анемией, истощенным людям, беременным женщинам и растущим детям без гречневой каши не обойтись!

Гаснет вечер, даль синее,
Солнышко садится,

Степь да степь кругом – и всюду
Нива колосится!
Пахнет медом, зацветает
Белая гречиха...
Звон к вечерне из деревни
Долетает тихо...
А вдали кукушка в роще
Медленно кукует...
Счастлив тот, кто на работе
В поле заночует!

И. Бунин

Напар травы гречихи

Столовую ложку мелко нарезанной травы гречихи (для напара используют также стебли гречихи с цветами или гречишную солому, оставшуюся после обмолота зерен) заливают 1 ст. кипятка в керамической таре, закрывают и укутывают посуду на 15–20 мин. Пьют по полстакана 3 раза в день при кровоизлияниях в сетчатку глаза, капиллярных сеточках на ногах, легко возникающих гематомах, плохой свертываемости крови. В период двухнедельного курса и затем спустя еще 2 нед. не следует принимать солнечные ванны. Таким же действием обладает чай из цветков растения. Настоем промывают раны и язвы, горячие компрессы прикладывают к местам травм и ушибов для скорейшего разрешения гематом. Солома гречихи в запаренном виде применяется при маститах вымени и травмах у скота: ее в теплом виде прикладывают к больному месту на 2–3 ч под слой полиэтилена и утепляют.

Каша рассыпчатая с луком

Отварить крупу в подсоленной воде, затем как следует выпарить ее на медленном огне. Нашинковать лук и обжарить его на сковороде на подсолнечном масле. Положить гречневую кашу, перемешать с луком и заправить сливочным маслом или любым соусом по вкусу. Подавать как самостоятельное блюдо или гарнир к жареному поросенку, гусю, барашку.

Для каши понадобится: крупа гречневая – 300 г, вода – 1,2 л, лук крупный репчатый – 1 шт., соль – 0,33 ч. л., масло подсолнечное – 50 г, масло сливочное – 100 г.

Каша молочная из продела

Насыпать продел в глиняный горшок, добавить соль, сахар, курагу, изюм и залить молоком. Поставить в горячую печь или духовку, но следить, чтобы молоко не убежало и не кипело сильно. Запаривать 40–50 минут, можно в кастрюле на газу. При помещении горшка в протопленную печь на всю ночь утром получаете на завтрак разваренную кашу в топленом молоке.

Для каши понадобится: продел – 300 г, соль – 0,2 ч. л., молоко – 1,5 л, сахар – 3 ст. л., курага кусочки – 3 ст. л., изюм – 2 ст. л.

Грибница гречневая

Сварить рассыпчатую гречневую кашу без соли. Обжарить лук на сковороде с подсолнечным маслом, положить в нее кашу, добавить нарезанные соленые грибы и перемешать.

Прогреть под крышкой 5–10 минут, посыпать зеленым луком и подавать горячей. При отсутствии соленых грибов можно использовать порошок из сухих.

Для грибницы понадобится: каша рассыпчатая – 1 л, лук – 1 шт., грибы соленые – 1 чашка (или грибной порошок – 1,5 ст. л.), масло подсолнечное – 50 г, соль.

Груша *Pyrus*

Сем. розоцветных

В тонком холодке вечернего воздуха сильно пахло сладким цветом груш, молочно белевших своей белой густотой в юго-восточной части сада на ровном и от этой млечности матовом небосклоне, где горел один розовый Юпитер.

И. Бунин. «Натали»

По современной классификации род груши представлен 60 видами дикорастущих и окультуренных деревьев. Известны груша лесная (*P. communis*), поздняя (*P. serotina*), снежная (*P. nivalis*). Дерево высотой 5–15 м, живущее до 200 лет и ежегодно плодоносящее с 8–10-летнего возраста. Глубокие корни дерева способны добывать воду с глубины 8–10 метров, оно устойчиво к засухе и засолению почвы. Листья дерева округлые, 2–5 см длиной, с заостренным концом, блестящие, на длинных черешках. Цветы 5-лопастные, собранные по 6–12 шт. в щитковидные соцветия, на длинных цветоножках. Однодомное растение, но для перекрестного опыления требуются насекомые, хотя в настоящее время выведены самоплодные сорта.

Одомашнивание нескольких подвидов груши снежной произошло, по-видимому, в IX–X веках до н. э. В архаичное время груша прочно обосновалась в странах Средиземноморья, в первую очередь на полуострове Пелопоннес, который называли страной груш. Окультуривание и выведение новых урожайных сортов шло на протяжении веков во Франции, где груша является излюбленным фруктом в кулинарии и производстве спиртных напитков. Описание княжеских садов на Украине обязательно включает упоминания о грушевых деревьях, часто описываемых в классической литературе XIX века Гоголем, Шевченко, Короленко, Куприным и т. д.

Скоро приехала еще молодая, красивая мать Борьки и привезла всякой рыбы, соленой и копченой, да еще и полный жбан самогонки, да еще вишневого варенья и торбу груш.

В. Астафьев. «Веселый солдат»

Сладкие груши, круглогодично продающиеся в наших магазинах, содержат до 80 % воды, 10 % сахаров, органические кислоты, дубильные вещества, клетчатку. В мякоти и особенно в кожуре много витаминов А, РР, С, микроэлементов. Сок и пюре из незрелых плодов обладают слабым вяжущим действием, но спелые груши послабляют при их ежедневном употреблении. Засушенные плоды, особенно груш-дичек, широко применялись в народной медицине как потогонное, вяжущее, отхаркивающее и мочегонное средство. «Взвар» из сухих дуль – сморщенных мелких груш с содержанием дубильных веществ в мякоти до 20 % – спас много детских жизней в 1918–1922 годы на Украине.

Свежие и консервированные груши, тем более выращенные в условиях умеренного климата, наиболее богаты витаминами, то есть наиболее полезны. Наиболее полезны дикие плоды груши уссурийской (*P. ussuriensis*), у которой употребляют даже молодые веточки с листиками, заваривая как витаминный чай.

Груша сушеная

Мелкие груши целиком сушат на противнях, выстланных бумагой, или решетках в негорячей печи или электросушилках. Из сушеной груши или из нее в смеси с другими сухофруктами готовят отвар. Их варят 15–20 мин и пьют отвар горячим вместе с медом при простуде и гриппе как потогонное и мочегонное средство. Остывший взвар принимают при диарее по 1 ст. (детям 1–2 ст. л.) трижды в день. Удобно измельчить сухие плоды и запарить их в термосе на 2 часа. Такой чай пьют во время простуды в количестве до 1–1,5 л в день.

Груша натуральная в собственном соку

Слегка не дошедшие до полной спелости груши нарезать дольками, плотно уложить в банки, где уже насыпаны сахар и лимонная кислота (или нарезанные поперек плоды хеномелеса, или японской айвы). Стерилизуют 0,5 л банки 15–20 мин в кипящей воде или 30 мин в аэрогриле. На одну банку берут 2 ст. л. сахара, 3 груши, 3 плода хеномелеса или 4 г лимонной кислоты.

Хорошо очутиться в беседке,
Где густеет варенье в розетке,
На салфетке черствеет коврижка,
Ожидает с закладкою книжка.
Выпьем чаю сегодня без спешки
И споем для ребенка потешки,
Дружно схватим садовые лейки
И растенья польем у скамейки.
Раскрывайтесь, анютины глазки,
В руки падайте, спелые груши,
Прилетайте, жар-птицы из сказки,
Не тускнейте, влюбленные души!

Т. Максименко. «Летний блюз»

Компот грушевый (или ассорти)

Половинки или целые груши, наколотые в 3–4 местах вилкой, уложить в трехлитровые банки, добавить при желании сливу, яблоки, хеномелес, аронию, шиповник, боярышник и тому подобное (лучше ягоды или фрукты с кислым вкусом). Кипящим сахарным сиропом заливают банки до горла, отстаивают 10 мин, пока выходит воздух, сливают, снова кипятят и заливают банки. Накрывают крышками, выстаивают 10 мин, вновь повторяют операцию. После третьей заливки закатывают и переворачивают до остывания.

Джем грушевый

Очистить груши от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками и засыпать сахаром в тазу. Выдержать сутки, добавить сок яблочный (для желеирования) и варить 1 ч до готовности. Если проварить 30 мин, то можно разлить в ошпаренные банки горячим и закатать.

Для джема понадобится: груши – 1,5 кг, сок яблочный – 250 мл, сахар – 1 кг.

Бенедиктин (Вильямин)

Зеленые кислые груши режут кубиками и заливают водкой, плотно закрывают в банках и держат 3 месяца, периодически встряхивая. Сливают настойку и добавляют сахар, фильтруют и разливают по бутылкам.

Французы делают так: зародыши груши на веточке аккуратно просовывают через горлышко пузатой светлой бутылки вовнутрь ее. Бутылку и ветку закрепляют так, чтобы плод мог расти и не отвалился. Когда груша вырастет и заполнит собой емкость, веточку отрезают, бутылку снимают и заливают сладкой водкой. Настаивают 3 месяца.

Квас грушевый

Груши режут и заливают сиропом с дрожжами. Ставят в теплое место при температуре не менее 25 °С. Через 12–14 ч снимают пену, жидкость сливают через дуршлаг и разливают в бутылки, в которые положены 2–3 изюминки. Бутылки плотно закупоривают и держат в холодильнике.

Для кваса понадобится: груши – 2 кг, вода – 8 л, сахар – 0,8 кг, лимонная кислота – 2 г, дрожжи свежие – 30 г, изюм – 20 г.

Дуб Quercus

Сем. буковых

Краса родной горы,
С тенистыми ветвями,
И крепок, и высок
Являлся юный дуб.

И. Козлов. «Дуб»

Род включает 600 видов, произрастающих по всему миру. В России растет не более 20 видов, из которых самым распространенным является дуб обыкновенный (*Q. robur*). Латинское название мощного дерева, достигающего 18–40 м в высоту, произошло от кельтских слов *queg* – «красный» и *сиг* – «дерево». Дерево с необыкновенно прочной древесиной и корой, окрашивающей при дублении с ней кожи и ткани в темно-вишневый цвет. Долголетие дуба вошло в поговорку, его мощь завораживала современников. На о. Хортица сохранился 800-летний дуб высотой 36 м с обхватом ствола 6,4 м – живой свидетель буйного казачьего войска, собиравшегося на круг под его сенью. Обычно дерево живет 300–400 лет, рост в высоту прекращается к 200 годам, но ствол продолжает увеличиваться в ширину. Однако известен дуб 2000-летнего возраста в Литве, зарегистрированы также в других местах 1500-летние великаны. Перистолопастные, черешковые, с характерным волнистым краем листья позже всех распускаются весной, но из-за наличия дубильных веществ дольше всего сохраняются на ветвях осенью, порой до морозов, и не гниют под снегом до самой весны. Цветет дуб в конце апреля—мае повислыми сережками уже после распускания листьев, опыляется ветром и завязывает многочисленные плоды. Деревья начинают плодоносить с 20–30 лет, но обильные урожаи дают раз в 6–8 лет. Желуди опадают осенью, поедаются птицами, белками, кабанами и другими животными. Большие запасы на зиму животными позволяют желудям прорасти весной.

Мы, бывало, корзинки грибов,
От дождя побелевших, носили.
Ели желуди с наших дубов —
В детстве вкусные желуди были!..

А. Твардовский

Дуб – священное дерево для всех народов Европы, в том числе славян, олицетворение силы и могущества, воинственного мужского начала. Еще в Древней Греции дубовыми ветками украшали залы, плели из них венки для победителей состязаний, полководцев. Римляне украшали храмы Юпитера дубовыми листьями, считая мощное дерево символом главного правителя, желуди называли божественными плодами. В раннехристианской религии дуб – эмблема Христа, спаситель был распят на кресте из дуба. Древние славяне считали наиболее старые дубы священными деревьями и устраивали около них капища, ставили деревянные статуи славянских богов. В Литве до сих пор сохранился обычай развешивать бусы и нитки на ветвях дуба. Это отголоски древних языческих обрядов людей, просящих своих богов: Перуна, Сварога или Велеса – об удаче, обильном урожае, рождении детей. В день Ивана

Купалы на головы всех парней по имени Иван надевали дубовые венки, после чего до ночи пели песни и водили хороводы вокруг костров.

Среди долины ровная,
На гладкой красоте
Цветет, растет высокий дуб
В могучей красоте.

А.Мерзликов. «Песня»

До раскола русской православной церкви покойников хоронили в выдолбленных из дуба гробах, пока Петр I указом не запретил этот обычай: дубы стали сводить на нужды флота. Необычайно прочная, тяжелая и долго не гниющая древесина до сих пор востребована в строительстве, мебельном, судовом производстве. Однако дерево растет медленно, и запасы промышленного дуба практически закончились, старые дубравы взяты под охрану практически во всех странах Европы.

Древесина, необыкновенно богатая дубильными веществами – танинами, служит источником их получения для кожевенной, медицинской и строительной промышленности. Древесина дуба идет на изготовление мебели из-за своей необыкновенной фактуры, а зеркальная кора от молодых дубков возраста не больше 20 лет – на дубление кож в промышленном производстве. В бочках, изготовленных из дуба, выдерживают спирт – производство коньяка немыслимо без этого дерева.

В отварах коры красят ткани и шерсть в коричневый цвет, гниющая старая древесина дуба используется для получения бронзово-серого окрашивания.

Листья обеспечивают серые, бежевые оттенки, а особые наросты на них – галлы, или чернильные орешки – дают черную окраску. Из них также раньше делали черные устойчивые чернила, которыми писала Европа и Россия.

В медицине дубовую кору с молодых веточек дерева применяют до настоящего времени, хотя еще воины Древнего мира обрабатывали раны дезинфицирующим отваром коры растения.

Водные вытяжки из коры, корней, листьев обладают сильным вяжущим, противовоспалительным и асептическим действием. Достаточно подержать руки 15–20 мин в таком отваре, чтобы уничтожить микрофлору на них – таким способом пользовались полевые хирурги во время войны. Кожа, конечно же, окрашивается в желтовато-бурый цвет, но для лечения упорных трещин на пальцах, пятках стопы, грибковых инфекций и снижения потливости ног лучшего средства нет.

Спринцевание влагалища и прямой кишки напаром коры дуба избавят от трещин, эрозий, вульвовагинита, зуда, грибковых налетов.

Внутри можно принимать отвар, разведенный в два раза, – по 2–3 ст. л. трижды в день при диареях, повышенной кислотности, пищевых отравлениях. Закрепляющее действие коры велико, нужно не переборщить. Для употребления внутрь можно использовать отвар дубовых листьев.

Плачущих всех заперла их в закуте волшебница,
бросив
Им желудей, и свидины, и буковых диких орехов
В пищу, к которой так лакомы свиньи, любящие
рылом
Землю копать.

Гомер. «Одиссея»

Найденные в пещерах древнего человека желуди и мука из них (возраст более 5000 лет) свидетельствуют о том, что желуди были важнейшей культурой в питании человека до одомашнивания злаков.

В настоящее время муку из желудей добавляют в традиционный хлеб в Дании, Англии, Франции, используют в качестве суррогата кофе и для кормления сельскохозяйственных животных. Желуди содержат 46 % углеводов, 3 % белков и жиров, они питательны и хорошо хранятся.

Опавшие дубовые листья – прекрасная подстилка для птицы, скота и лучший укрывной материал в садоводстве.

Кора дуба высушенная

Срезают с 2–3 летних ветвей дубков более светлую, еще не растрескавшуюся кору острым ножом, как правило, поздней осенью или в апреле. Кору режут на кусочки размером до 1 см и сушат при несильном жаре, не выше 50 градусов. Хранят не больше 5 лет в сухом месте.

Отвар готовят из расчета 2 ст. л. измельченной коры на 1 ст. кипятка. Кипятят на очень маленьком огне 20 мин и делают ванночки. Можно томить кору 2 ч в термосе и затем теплым напаром полоскать горло, промывать десны, слизистые, глаза при самых различных воспалительных заболеваниях и принимать внутрь при диареях, разведя его в 3–4 раза.

Желуди и мука из них

Желуди очищают от кожуры и дробят на несколько частей. Для удаления горечи заливают холодной водой и вымачивают 3 дня, раз в день меняя воду. Далее откидывают желуди на дуршлаг, заливают свежей водой и варят 20–30 минут. Затем сушат в печах и мелют в муку. Пекут хлеб, блинчики, добавив 15 % зерновой муки.

Желудевый кофе

Желуди очищают от кожуры, сушат и измельчают в порошок. Порошок нужно хорошо прокалить на сковороде без масла, но не доводить до подгорания. Желудевый кофе заваривают сам по себе или готовят смеси с мукой крупного помола из зерен пшеницы (10 %), овса (10 %), ржи (10 %), перемолотых в порошок корней цикория, одуванчика и т. д. Некоторые любители смешивают желудевый порошок с натуральным молотым кофе.

Настойка коньячная

Всыпать в самогон или водку кусочки коры дуба и выдержать их там от 2 недель; до 2 лет. Через 2 недели танины коры свяжут некоторые тяжелые фракции, оставшиеся после перегонки браги, – так называемые сивушные масла. Слабо настоянную водку можно употреблять, но лучше подержать в ней кору 1–2 года и затем пить благородный напиток. Так же можно поступить с ягодным вином. На 1 л самогона нужно 2 ст. л. сухой коры.

Ежевика *Rubus cuneatus*

Сем. розоцветных

Почему-то черную ягоду дикую
Называют странно так: еже-ежевикою.
Ежевика черная, а малина красная.
Формою похожие, только цветом разные.
У кустов малиновых стебли в небо рвутся.
Стебли ежевики – слабые и гнутся.
Стебельки в иголочках, а на что похожие?
Да на серых, маленьких, на колючих ежеиков!

Л.Сорокина

Множество кустарников и полукустарников относятся к этому виду в дикой природе Америки и Западной Европы. В нашей стране неморозостойкое растение обитает в южных регионах, но культурные сорта разводятся в частных садах.

Многолетник с ползучими корнями, корневищем и двухлетними надземными стеблями с колючками (есть культурные сорта без шипов). Листья тройчатые, с шипами, колющие руки. Цветки белые, бело-розовые, собранные в кисти. Цветет с мая до конца лета, ягоды сначала зеленые, затем бордовые, черные, сочные, блестящие – сборные сочные костянки.

Известное лекарственное растение со времен Dioscorida, описавшего его применение с лечебной целью.

В настоящее время изучен состав листьев, плодов, подтверждено их активное бактерицидное, потогонное и мочегонное действие. Однако широкого применения как лекарственное растение ежевика не нашла.

Листья ежевики состоят на 14 % из танинов (дубильных веществ), флавонов, витамина С и органических кислот, что обеспечивает их вяжущее и кровеостанавливающее действие при катарах, кровоизлияниях в желудочно-кишечном тракте. Листья заваривают (1:10) кипятком, настаивают и выпивают в течение дня при водянке, поносах, в том числе дизентерийных, простуде, нервной возбудимости, климаксе. Настой особым образом приготовленных листьев пьют как легкое успокаивающее средство.

Напаром листьев ежевики (1:5) лечат гнойные раны, пролежни, конъюнктивиты, вагиниты, гнойные ангины.

Корни выкапывают осенью, сушат и заваривают (1:5) в качестве кровеостанавливающего и противобродильного средства. Принимают по полстакана 3–4 раза в день при коликах, диарее, маточных и кишечных кровотечениях.

Ягоды ежевики содержат 34 % сахаров и 1,5 % кислот, витамины К, С, А, группы В, пектин, дубильные вещества. Из них готовят джемы, компоты, варенья и т. д., сушат для лекарственных нужд.

Недозрелые ягоды едят свежими или готовят отвар из них для закрепляющего действия при диареях, перезрелые черные ягоды – хорошее мягкое слабительное, применяемое даже в детской практике.

Чай из сухих ягод – общеукрепляющее и успокаивающее средство.

Сок ягод применяют для окраски кондитерских изделий в темный цвет, им также издавна красили ткани в фиолетовые и красно-фиолетовые тона.

Ежевика очень популярна в кухне народов стран с более теплым климатом, где кустарник образует непроходимые обширные заросли. В российской средней полосе она менее популярна, хотя высокоурожайные гибриды ежемалины успешно внедряются продвинутыми садоводами в личных хозяйствах.

Ежевика на крутоярах так крепко хватала Петю за ноги, что он долго возился и сопел от натуги, прежде чем мог отцепить колючие плети. Но никогда он, осердясь, не хлестал ежевику палкой и не топтал ногами, как все остальные мальчишки.

К. Паустовский. «Дремучий медведь»

Чай ежевичный душистый

Свежие листья кладут толстым слоем в таз, накрывают полотенцем и держат в теплом месте, пока они не потемнеют. Затем их подвяливают на воздухе, скручивают между ладонями в «сигары» и режут поперек на кусочки, досушивают на воздухе до состояния чайного листа. Заваривают в толстом фарфоровом чайнике кипятком, настаивают и пьют как витаминный и легкий успокоительный чай.

Так же заваривают высушенные ягоды, собранные слегка недозревшими.

Чай из листьев также является легким сахароснижающим средством и может употребляться в питании больных диабетом, для снижения веса.

Ратафия ежевичная «Виолетта»

Залить 0,5 кг слегка размятых ягод ежевики 1 л водки, досыпать в ягоды 150 г сахара и настаивать 2 нед. в темноте, периодически встряхивая. Затем осторожно слить через шланг верхнюю жидкость, а остаток процедить 2 раза: первый раз – через слой марли, второй раз – через влажную вату, заткнутую в воронку. Соединить 2 части и подавать к десерту и фруктам.

Цветущий кустик цепкой ежевики
О юности моей напомнил вдруг:
Дождь над Окой, и город невеликий,
И за оврагом дом, где умер друг.

Т. Стрельченко. «Медовый спас»

Джем ежевичный

Залить ягоды водой и проварить 20 мин при слабом кипении. Далее можно всыпать сахар прямо в горячую массу или вначале протереть ягоду через мелкое сито для отделения косточек, а затем добавить сахар. Проварить массу 10 мин, разлить горячей по банкам и закатать. При дальнейшем уваривании массы получается повидло и мармелад. На 1 кг ягод – 0,5 кг сахара, 100 г воды.

Пирожки с ежевичным джемом

Дрожжевое тесто разделить на порции, затем раскатать в лепешки на столе, посыпанном мукой. На середину каждой выложить густой джем или мармелад и скатать с начинкой

в трубочку. Перегнуть пополам и надрезать ножом вдоль, но не до конца. Смазать сырым яйцом и выпекать при температуре 200 °С 30 мин.

Для пирожков понадобится: тесто дрожжевое готовое – 1 кг, джем ежевичный – 0,3 кг, яйцо сырое для смазывания – 1 шт.

Жимолость *Lonicera*

Сем. жимолостных

Сквозь жимолость, где деревце любое
Без боя не подпустит, не падет,
А по душе придется – отряхнет
Сережки и останется с тобою.

В. Жуков

Семейство, названное по имени немецкого ботаника Адама Лоницера, насчитывает более 200 видов, распространенных по всему земному шару. Встречаются вьющиеся жимолости (*L. caprifolii*, *L. Braunii*), раскидистые кустарники (*L. Maackii*, *L. tatarici*) с сизыми и красными плодами, обильно цветущие весной и используемые в декоративном садоводстве. Дикорастущая жимолость – подлесок средней полосы России (*L. xylosteum*), кустарник с ядовитыми плодами, называемый волчьими ягодами. В культуру введена жимолость съедобная (*L. edulis*), в настоящее время представленная множеством сортов с плодами всех оттенков синего, самых разных форм и размеров. Съедобная жимолость – это небольшие кустарнички высотой до 1–1,5 м с прочной бурой древесиной и раскидистыми ветками, покрытыми супротивно расположенными продолговатыми листиками до 8 см длиной. Желтовато-белые цветки сидят попарно в пазухах листьев, цветут в мае и являются прекрасным медоносом. Вначале зеленые, быстро вызревающие ягоды – одно из самых ранних витаминных пилюль на ветках. На Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири произрастают дикорастущие виды жимолости камчатской (*L. Kamtschatica*), Турчанинова (*L. turczaninowii*), алтайской (*L. altaica*) и др. Впервые эти виды описал известный путешественник С. Крашенинников в капитальном труде 1751 г. «Описание земли Камчатки». Все эти кустарники плодоносят обильно синими ягодами, которые вызревают в конце июля – августе. Местное население собирает «природные пилюли» ведрами, так как порой кустарник образует сплошные заросли в долинах рек и разреженных лесах. Урожайность таких плантаций до 220 кг/га, но сбор нужно вести быстро, так как ягоды склонны к осыпанию. Многие животные питаются веточками кустарников, а птицы склевывают ягоды.

На ягоде папа с Митяем и сошлись. Уже много лет они ходили вместе, умудрились даже в неурожайные годы что-нибудь да набрать. Если не бруснику, то голубику; если не смородину, то жимолость; если не малину, то чернику... К зиме широкие, в два ряда полки в кладовке у бабушки были сплошь заставлены банками, где на наклеенных бумажках Саниным почерком крупно было написано, где кислица и где малина, где толченые и где варенье.

В. Распутин. «Век живи – век люби»

Съедобные виды жимолости в садах Петербурга вначале стали выращивать как декоративные с конца XVIII века и только потом обратили внимание на вкусные ранние плоды кустарника. Некоторые виды жимолостей с синими плодами горчат, но также употребляются в пищу. Поспевают первые витамины в садах средней полосы России раньше всех ягод, уже к началу июня. Ягоды жимолостей разных видов очень полезны, они содержат немного сахаров (до 8 %), что позволяет применять их в детском и диетическом питании. В синих

ягодах содержатся органические кислоты, пектин, дубильные, Р-активные вещества: антоцианы, катехины, витамины А, В₂, В₁ и С. Из макроэлементов – натрий, калий, фосфор, магний, кальций; микроэлементы представлены медью, марганцем, кремнием, алюминием, стронцием, барием, йодом (последний в достаточно высокой концентрации – до 0,9 мг/кг).

Свежие ягоды – прекрасный биологический комплекс, улучшающий деятельность всех органов и систем. Их используют для поддержания сил больных и истощенных людей, в качестве вспомогательного средства при туберкулезе, гипертонии, малярии, инфекциях желудочно-кишечного тракта.

Крепкая прочная древесина жимолости идет на шомпола, коклюшки для кружевоплетения, рукоятки ножей и т. д. Русское название произошло от белорусского «жимолодь» – растение с крепкими волокнами.

Стебли, листья, цветки жимолостей съедобной, каприфоль (*L. caprifolium*), японской (*L. japonica*), вьющейся (*L. periclymenum*), обыкновенной (*L. xylostyum*) используют в народном врачевании с самых давних времен. Сухие листья и цветки заваривают (1 ст. л. на 1 ст. кипятка), настаивают под укрытием или в термосе 2 ч и пьют по 1–2 ст. л. несколько раз в день в качестве сильного мочегонного, антисептического, легкого успокоительного средства. Цветущие ветки с сильным ароматом, согласно древним поверьям, обладают магической силой приворота любимого и навевают любовные чувства в снах.

Чай из нераскрывшихся цветков полезен при кашле, воспалении слизистых глаз и горла, ангине. Активен сироп, который прописывают при глухом, сухом, «стучащем» бронхите.

Отваром из листьев и цветков промывают жирную кожу, моют голову при перхоти, обрабатывают опрелости и инфицированные язвы. Но плоды у вьющихся видов жимолостей, равно как и у нашей лесной жимолости, прозванной в народе волчьими ягодами, ядовиты и могут вызвать серьезное отравление.

В гомеопатии применяют вытяжки из жимолости при нервных болезнях, препарат известен под названием «Лоницера».

Сироп из цветков

Приготовить напар из 4 ст. л. сухих измолотых цветков и листьев жимолости в 500 мл кипятка (стоит 2 ч в тепле под крышкой). Развести 60 г сахара в 100 мл воды и полученный сироп смешать с процеженным напаром. Пьют по 1 ст. л. каждые 3–4 ч при сухом кашле, «царапанье» в горле, ларингите.

Жимолость сушеная

«Сибирский изюм» можно приготовить из чуть недозревших ягод жимолости. Бланшируют плоды в кипятке 1–2 мин, дают стечь на дуршлаге, кладут в банки слоями, пересыпая с сахаром. На 1 кг берут 400 г песка и оставляют стоять сутки при комнатной температуре. Сливают сок, плоды высушивают на противнях, выстланных 3–4 слоями впитывающей бумаги или ткани, в печи или электросушилке. Температура не должна превышать 50–60 °С, иначе идет разрушение витаминов. Сухой продукт пересыпается в руках, как изюм. Используют в пирогах, компотах, квасах.

Жимолость в собственном соку

Ягоды насыпают доверху в литровые банки, пересыпая сахаром.

Жимолость, протертая с сахаром

Измельчить ягоды в блендере или толкушкой в однородную массу и смешать с сахаром в пропорции 1:1,5. Стоит в прохладном месте до полугода. Варенья и джемы из жимолости теряют большую часть витаминов в течение 3–4 месяцев.

Жимолость в собственном соку

Ягоды насыпают доверху в 1 литровые банки, пересыпая сахаром каждый слой. Ставят в аэрогриль или в кастрюлю с водой и стерилизуют 30 минут, затем закатывают и переворачивают. Нужно тепло укутать перевернутые банки до полного остывания. На 1 л ягод – 200 г сахара.

Пирожки с ягодками жимолости

Размораживают пласт готового слоеного дрожжевого теста. Режут на 20 кусочков и раскатывают каждую порцию в лепешку. На середину выкладывают ягоды жимолости, посыпают сахаром и закрывают каждый пирожок, придав ему шаровидную форму. В конце нужно смазать пирожки взбитым белком, посыпать сахаром и выпекать при температуре 220 °С примерно 20–25 мин.

Парфе «Жимолость»

Взбить 2 желтка и 2 ст. л. сахара, 150 г сливок для взбивания и 1 ст. свежих (или подвяленных) ягод. Выложить в креманки и заморозить. Подавать в холодном виде.

Пирог со штрейзелем

Подогреть в кастрюле полстакана воды, 100 г маргарина, добавить 3 ст. л. сахара, 0,25 ч. л. соли, 2 яйца и 2 ст. муки, в которую добавлено 6 г сухих дрожжей. Замесить тесто и выдержать в теплом месте 2 ч, обмять и раскатать а противне в лепешку 1 см толщиной. Дать слегка подняться, присыпать картофельным крахмалом и рассыпать подвяленные ягоды жимолости (или джем), посыпав их сахаром – примерно 0,75 стакана. Приготовить штрейзель – мучнисто-масляные крошки – из 4 ст. л. муки, 80 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарного песка и 4 желтков. На посыпанный мукой стол положить кусочки масла и желтки, перемешанные с сахаром. Перемешать составляющие вилкой в муке до получения крупных крошек. Засыпать штрейзелем ягоды и запечь пирог в духовке при температуре 240 °С в течение 30 минут.

Песочные пирожные

Приготовить тесто из 300 г маргарина, 1 ст. сахарного песка, 2 яиц и 3 ст. муки. 0,66 жирного колобка выложить на противень с бортиками и смазать джемом из жимолости. Раскатать остаток теста в лепешку и нарезать полосками, которыми украсить верх пирога крест-накрест. Выпекать пирог при температуре 200 °С в течение 30 минут, слегка остудить и нарезать на прямоугольники.

Коктейль молочный с жимолостью

Взбить миксером в высоком стакане 200 г холодного молока, 2 ст. л. сиропа из варенья, 150 г мороженого и немедленно подать на стол с трубочкой.

Земляника *Fragaria*

Сем. розоцветных

В Чорданский лес мы ходили собирать землянику. Один раз взобрались и на гору Воссиянскую. Тесной кучкой стояли мы на ее вершине, держа в руках чашки, полные земляники.

С. Щипачев. «Березовый сок»

В Евразии, Северной Африке и Америке насчитывается около 50 видов этого рода. Обычно это многолетние травянистые растения различной высоты с красными душистыми ягодами, в мякоти которых спрятаны многочисленные косточки. В наших лесах растет земляника лесная (*F. vesca*), на лугах и среди светлых лесопосадок – полуница (*F. viridis*).

Привычная нам лесная земляника распространена в лесах на всей территории России. Она предпочитает опушки и вырубki, полянки с низкой травой. Многолетнее растение состоит из прикорневых тройчатых листьев, покрытых прижатыми волосками, сверху темно-зеленых, снизу сизых от множества седых волосков. Цветоносы, отходящие от короткого бурого корневища, несут белые цветки из 5 лепестков, обоеполые, собраны в верхушечные соцветия. В июле на месте трогательных белых цветочков появляются ягоды, вначале зеленые, затем белеющие и, наконец, красные. Тяжелые плоды никнут к земле, отсюда и русское название растения. А латинское название рода дано за необычайно приятный и сильный запах плодов: *fragaria* – «благоухающая». В. Солоухин писал о землянике так: «Ни по оттенкам вкуса, ни по аромату ей нет равных». И каждый читатель этой главы наверняка с этим согласится. Другой представитель рода – земляника мускусная (*F. moscata* Duch.) – отличается горизонтальным расположением волосков на цветоносах и двудомностью цветков. Восточный вид (*F. orientalis* Los.) встречается на Дальнем Востоке, за Байкалом, в Сибири и очень похож на вышеописанные. Собирают с большой пользой для себя те виды, которые растут в данном месте.

Хорошо бы научиться косить, но не продаются маленькие косы. Грести тоже интересно, хотя и мешают ягоды. Приходится собирать. Не пропадать же им. Клубники здесь море. Разве можно сравнить ее с лесной земляникой, которая кислит и щиплет язык.

Е. Пермьяк. «Горбатый медведь»

Ягоды вызревают в июле, и сезон сбора длится до месяца. Садовые сорта, которые в настоящее время выращиваются повсеместно, появились в Голландии в середине XVIII века в результате естественного скрещивания земляники виргинской и чилийской. В настоящее время число зарегистрированных сортов с плодами красного, бордового, белого цветов давно перевалило за 3000. Ягоды выращивают на промышленных плантациях и в частных садах, они очень разнообразны по размеру, форме и цвету: от темно-бордовых до розовых, белых и даже желтых. Продукция из земляники садовой занимает одно из первых мест по использованию в кондитерском производстве.

В ягодах содержится 4–15 % сахара, кислоты, азотистые и пектиновые вещества, много витамина С (у лесной – до 50 мг%), макро – и микроэлементы, дубильные вещества, клетчатка. Считается, что дикорастущая ягода гораздо полезнее садовых сортов. По-видимому, это связано с накоплением большого количества микроэлементов, содержащихся в почвах естественного биоценоза леса или луга по сравнению с почвой полей распашного земледелия. В плодах много железа, что полезно для людей с анемией.

На молодой порубке, где не поймешь, что выше: сочная трава или осиновая поросль, – в тенистой, сырой прохладе вызревают ягоды величиной по наперстку, полные земляничной влаги своей, мягкие, нежные, с беленькими пятнышками там, где держались за материнскую ветку. Горсть за горстью кладешь в кринку. Сначала кринка заполняется скоро, но как дойдешь до самого широкого места, так и замрет, кидаешь, кидаешь, а киданного нет. Самое главное – наполнить широкий пузырь кринки. Горлышко узкое, с ним справиться легче.

В. Солоухин. «Капли росы»

Народные знахари высоко ценили земляничную терапию за ее выраженный и нетоксичный эффект. Некоторые люди, особенно дети, страдают аллергическими реакциями на ягоды земляники, но большинству это чудо природы приносит ощутимую пользу. Целебно все растение: цветки и листья используют вместо чая и пьют при простудах, ночных потах, лихорадке, упадке сил, во время климакса, при малокровии, заболеваниях мочевой системы и желудочно-кишечного тракта. Земляничные листья входят в состав сборов, изгоняющих камни из печени и почек. Водные настои плодов обладают выраженным мочегонным и потогонным эффектом. 2 ст. л. ягод заваривают 1 ст. кипятка, настаивают 30 минут и выпивают эту дозу трижды в день при отеках ног, гипертонии, задержке мочи. Этим же настоем можно полоскать рот и горло: фитонциды ягод угнетают болезнетворные микробы, такие процедуры особенно нравятся детям. Свежими ягодами и распаренными листьями издавна лечили язвы, экзему, опрелости, плохо заживающие язвы. Листья и корни маленького целебного растения также нашли употребление в народном врачевании. Их заваривают в сухом виде (1:10) как чай и принимают по стакану 2–3 раза в день при колитах, геморрое, длительно незаживающих язвах, упорных сыпях. Цветки и листья пьют при простуде, часто вместе с чаем и медом. Недолгий сезон свежих ягод можно продолжить, используя сухое сырье: ягоды, листья, корни. К тому же с весны до осени целебное зеленое зелье всегда под рукой.

История елисеевского дома началась с одного застолья у графа Шереметьева. На этом застолье зимой 1812 года гости дивились свежей крупной землянике и так нахваливали ее, так расспрашивали хозяина, что он приказал позвать садовника, мастера выращивать в морозы такую ягоду. Им оказался Петр, сын Елисеев.

Д. Гранин. «Братья Елисеевы»

Свежие ягоды рекомендуется есть по 2–3 ст. в день людям с экземой, кожными заболеваниями грибковой природы; нервных детей, страдающих энурезом и экземой, можно попробовать излечить земляничной диетой, заставляя ребенка съедать до 1 ст. земляники в день (утром) и в случае экземы дополнительно прикладывать ягоды к болячкам на коже. Эта практика подтверждена еще в лечебниках XVIII века: «Вода из ягод земляничных, принята по рассуждению на утре и вечере, с питьем обычным смешана, и то всякую мокрость вредительскую с потом из тела истребит, силу подает, и немощь печеночную и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и камень изнутри истребит, и пораженным вельми пользу творит».

Из ветеринарной практики: старые кошки, страдающие экземой, кожными аллопециями на фоне гормональных нарушений, хорошо поддаются терапии вытяжками из листьев и цветков земляники. Животным дают до 50 мл напара листьев в день внутрь и делают примочки на облысевшие участки шкуры.

Пищевая ценность земляники не поддается описанию. Приведем лишь некоторые из возможных рецептов, целебных и вкусных.

Сухие листья, цветы и плоды

Листья и цветки срезают в июне – июле, сушат в один слой на бумаге при хорошей вентиляции в сухом помещении так, чтобы сырье не потемнело. Запаривают (1:10) и пьют без опаски в количестве 2–6 ст. в день. Ягоды сушат в слой на бумаге или ткани, затем досушивают в картонной коробке в один слой и хранят в плотно закрытой таре. Иначе они быстро теряют аромат. Добавляют в травяные чаи и настои, запаривая под крышкой 3–5 мин.

Листья земляники для чая

После сбора ягод рвут листья с длинными черешками – лучше срезать, чтобы не выдернуть растение с корнем. Листья раскладывают в один слой и подвяливают ночь в тени. На следующий день складывают стопкой по 5–6 листочков и скручивают между ладонями в трубочку до появления сока. Раскладывают на противень или в тазу, накрывают мокрой тканью и держат 2 дня при температуре 25 °С, периодически увлажняя верхнее полотенце. Затем раскладывают на противне и сушат в нежаркой печи при температуре 60–80 °С. Иногда листья режут и сушат не так долго.

Земляника в сиропе

Засыпать ягоды в чистые стеклянные банки и залить горячим сиропом. Стерилизовать в горячей бане 20 минут и закатать. На 1 кг ягод берут 1 ст. сахара.

Варенье земляничное «Пятиминутка»

Свежие ягоды засыпают половиной порции сахарного песка и дают постоять 5–6 ч (на 1 кг ягод всего 1,3 кг сахара). Затем таз нагревают, встряхнув пару раз, на небольшом огне до появления первых признаков закипания. В горячий продукт всыпают вторую половину сахара, интенсивно размешивая его ложкой и не давая осесть на дне. Варенье выключают и оставляют остыть, затем раскладывают по банкам.

Земляника с молоком, со взбитыми сливками

Свежую землянику заливают холодным молоком или чаем с молоком и дают детям. Свежую землянику раскладывают по креманкам и сверху заливают взбитыми на холоде сливками. Вкусно добавлять тертые с сахаром ягоды в кашу, творог, сметану, фруктовый отвар.

Компот земляничный

Ягоды залить горячим раствором сахара, довести до кипения и выключить. Остудить и процедить через ситечко, подавать в прозрачных стаканах.

Геркулес «Сила»

С вечера залить 4 ст. л. сухого геркулеса «Экстра», перемешанного с 10 ягодами сушеной земляники (малины, черники), кипяченой водой – примерно 0,5 стакана. Утром добавить полстакана молока и нагреть до закипания в микроволновой печи. Дать настояться и посыпать сахаром. Подавать горячим.

Первая весна детства, когда тебя впустили в теплый, таинственно шумящий солнечный лес, самая памятная, а первая ягодка в такую весну всегда земляничина. И если существует ягода младенчества и раннего детства, то это, несомненно, она, земляника, с ней связано даже детское горе, тоска ожидания матери, которая, идя с сенокоса, обязательно нарвет кустик с первыми, наполовину белыми ягодами.

В. Белов. «Лад»

Напиток «Сидим в бане»

Заварить кипятком сушеные листья земляники, ежевики, кипрея и т. п. При желании можно добавить черного или зеленого неароматизированного чая. Посуда, в которой заваривается напиток, должна быть широкой, толстой: глиняной или фарфоровой. Пьют такой напар горячим, он обладает потогонным и бактерицидным действием.

Торт бисквитный «Земляничная поляна»

Испечь бисквит в круглой форме или купить готовые запакованные коржи. Самый простой рецепт бисквита – взбить миксером на большой скорости 5 яиц, 0,75 ст. песка и 1 ст. муки. Испечь при температуре 240 °С, остудить и разрезать на три части. Пропитать 2 нижних коржа земляничным сиропом, нанести слой масляного крема (0,75 банки сгущенки и 200 г сливочного масла) и склеить все коржи. Сверху намазать остатками крема, полить земляничным джемом или тертой ягодой. Летом можно эффектно украсить торт свежими ягодами и листиками, разложенными по поверхности светлого крема.

Торт «Диетический»

На готовую основу из песочного теста нанести массу, приготовленную следующим образом: сварить манную кашу из 2 ст. молока и 3 ст. л. крупы. Остудить, но не дать загустеть и взбить ее с 300 г сливочного масла и 1 ст. ягод из земляничного варенья (сироп отделить). Выложить все в форму в виде купола и дать застыть в холодильнике. Залить сиропом от варенья или украсить свежими ягодами. Песочные коржи готовят из 100 г маргарина, 1 яйца, 2 ст. л. сахара и 0,5 ст. муки. Жирное тесто распределяют по сковороде и пекут при температуре 200 °С в течение 20 минут.

Оладьи с тертой земляникой

Развести тесто из 1 л кефира или простокваши и примерно 1 кг блинной муки. Дав тесту набухнуть, выпечь оладьи в большом количестве растительного масла на раскаленной сковороде. Горячие оладушки поливают протертой или сваренной земляникой и подают на стол.

Злаки хлебные **Triticum** **Hordeum** **Avena** **Secale**

Сем. злаковых

Заглушила засуха засевки,
Сохнет рожь, и не выходят овсы.
На молебен с хоругвями девки
Потащились в комлях полосы.

С. Есенин

Невозможно представить себе путь развития человечества без окультуривания дикорастущих злаков, являющихся основным продуктом питания практически всех народов. Посевы зерновых в настоящее время занимают более 1,2 % суши земли.

Древнейшей культурой, описываемой в дошедших до нас египетских манускриптах, можно считать пшеницу. Экспедиции, возглавляемые В. Вавиловым, собрали растения дикой пшеницы, растущей в регионе Средиземного моря, доказав тем самым происхождение культурных сортов этого злака от дикого предка, произраставшего в тех местах. Научное название рода происходит от лат. *tritium* («молотить», или «растереть») благодаря способу получения муки из злака. Пшеница растет полым стеблем с единственным верхушечным колосом, тонким, длинным. Однолетнее растение цветет летом и дает обильный урожай при вызревании, что позволяет возделывать его как основную хлебную культуру для получения манки и белой муки, крахмала. Также ценятся сорта твердой пшеницы, идущие на муку для приготовления макарон и пр. Семена пшеницы – зерно – содержат до 68 % углеводов, 2 % жиров и 12 % белков в сухом веществе.

Рожь (*Secale cereale*) занимает 5–6-е место по числу засеваемых площадей в мире. Урожайность ржи ниже, чем у пшеницы, но в странах северного полушария она дает устойчивые урожаи даже в неблагоприятные для земледелия годы, да и черный хлеб традиционен для кухни многих народов, живущих в условиях сурового климата. Рожь растет колосом на полом стебле, который после уборки урожая дает превосходную солому.

Колосья встанут, поле украшая.
Наступит скоро праздник урожая,
И в закрома посыпется зерно,
И будет сердце радости полно!

Н. Ислам. «Песнь земледельца»

Зерно ржи и пшеницы – основной корм для сельскохозяйственной птицы и скота, солома идет на корма и подстилку, для покрытия крыш, плетения различных необходимых в хозяйстве изделий, используется в качестве субстрата для выращивания грибов и овощей в тепличном хозяйстве.

Не менее значимой и древней культурой, возделываемой человеком, является ячмень (*Hordeum*), в зависимости от числа рядов зерен в колосе называемый двурядным или четырехрядным. Настенные изображения и записи, сделанные жрецами Древнего Египта более 6000 лет назад, свидетельствуют о важной роли ячменя в питании трудолюбивого народа: ячменем и хлебным зерном платили жалованье, ячмень мололи в муку, варили пиво, кормили скот зерном и ячменной соломой.

Рожь отволновалась.
Дым прошел.
Налило зерно до половины.
Колос мягок, но уже тяжел,
И уже в нем запах есть овинный...

А. Твардовский

Отполированные зерна ячменя называются перловкой (от франц. *perle* – «жемчуг»), молотая крупа – ячка. Ячмень в настоящее время идет в основном на корм скоту, из него делают лепешки, варят пиво, солому используют в сельском хозяйстве. Солод из ячменя – стимулирующее лечебное средство, оказывающее хорошее очищающее воздействие на организм при гнойничковых заболеваниях кожи, сыпях, ожирении, болезнях желудочно-кишечного тракта. Солод и экстракт из него прописывают ослабленным и истощенным больным, используют в профилактическом и лечебном питании. Семена, пророщенные в тепле и затем высушенные, содержат около 40 % крахмала, 10 % протеина, 30 % клетчатки, 10 % декстрина, энзимы, минеральные соли и витамины А, D, Е и группы В. Из проростков ячменя удалось выделить фитоцитостатик, оказывающий сильное литическое действие на раковые клетки.

В настоящее время возник спрос на натуропатические продукты с проростками пшеницы, ржи, ячменя. При сидячем образе жизни, чрезмерном употреблении жирной и сладкой пищи и постоянном недостатке витаминов в зимний период легко обогатить свой рацион пророщенным за сутки во влажном тепле зерном. Как только появятся маленькие беловато-зеленоватые клювики из размокшего зерна, витаминный продукт готов, можно есть запаренными, варить кашу, добавлять в супы. Простые в приготовлении домашние пищевые добавки весьма благотворно сказываются на росте и развитии молодняка сельскохозяйственной птицы и животных, что было многократно доказано в экспериментах. Пророщенное зерно – великий биологический стимулятор всех окислительно-восстановительных процессов, идущих в организме теплокровных. Пшеничный крахмал имеет широкое применение при изготовлении детского и диетического питания, в кондитерском, парфюмерном и фармацевтическом производстве. Сам по себе крахмал – прекрасный абсорбент, его применяют наружно при мокнущих процессах на коже, опрелостях и при уходе за младенцами, а также внутрь в виде киселей и болтушек как обволакивающее средство.

В полях созрел ячмень.

Он радует меня!
Брожу я целый день
По волнам ячменя.

И. Северянин. «В июле»

Овес не менее распространенный и важный для животноводства и питания человека злак. Его раскидистые метелки, собранные из двухцветковых колосков, декоративны и могут

выращиваться в цветнике и на огороде с целью получения соломы. Продающийся цельный овес и овсяные хлопья широко применяются как диетическое питание и с лечебной целью.

Слизистые отвары и каши из овса оказывают обволакивающее и противовоспалительное действие при болях в желудке, диарее, отравлениях и плохой работе кишечника. Вытяжки из овса обладают успокаивающим, болеутоляющим суставам средством (препарат «Овесол» и т. п.).

Водный настой травы, соломы обладает потогонным, мочегонным и ветрогонным действием. 30 г сечки из травы заваривают 1 л кипятка, парят под укрытием 3 ч и принимают по полстакана 4–5 раз в день. Ванны с отваром овсяной соломы прописывали знахари возбуждаемым детям, страдающим ночным недержанием мочи и запорами. Хороший противозудный эффект дает отвар из 1 кг соломы и 3 л воды. Его варят 30 мин. и выливают в ванну. Готовят также настойку из перемолотой соломы, залив 2 ст. л. соломы 200 г водки. Ее настаивают 2–3 нед., сливают жидкую фракцию и применяют как легкое успокоительное. В соломе и грубых частях зерна злаков найдены полифены, которые усиливают активность витамина С и способствуют активному усвоению его клетками ткани, то есть в конечном итоге улучшают обмен веществ в пораженных участках кожи. Исследование лишь подтвердило то, что применялось на практике целителями несколько веков назад.

Отрубями или овсяной, ржаной, ячменной соломой лечились недужные люди и исцеляли скотину от разных простудных и воспалительных недугов, обкладывая больные места горячим компрессом с распаренным наполнителем. Такие припарки дешевы и эффективны, они быстро успокаивают боль, снимают воспаление, рассасывают уплотнения при маститах и травмах, к тому же они дешевы и могут применяться для лечения крупного скота.

Злаковые могут поражаться токсичным грибом спорыньей, о чем знали еще древние греки. Они использовали зараженное зерно для получения киксона – напитка, который вводил в транс участников мистерий, посвященных олимпийским богам. Употребление такого зерна вызывает «злые корчи» – судороги, возникающие при попадании в организм токсичных алкалоидов, которые продуцирует спорынья (галлюциногены типа ЛСД). Скот, наевшись отравленного корма, мучается и погибает. Но люди научились применять ядовитое зерно для выработки необходимых в медицине препаратов: эрготамина и эрготала для лечения болезней сердца и эргометрина – необходимого в акушерской практике сокращающего матку средства. «Маточными рожками» называют выросты спорыньи, поселяющейся на колосе злаковых. Раньше знахари специально собирали такое сырье для врачевания послеродовых и возрастных женских недугов. Гомеопаты прописывают секале корнутум при женских болезнях, в период климакса и т. д.

...Корень воловика красильного с ячменной мукой противодействует роже... Его прикладывают с воском на все язвы и особенно на ожоги от огня.
Авиценна. «Канон врачебной науки»

Целебные настои из отрубей, овса, сухофруктов, ягод

Применяя в различных комбинациях отвары из самых простых и доступных продуктов, можно значительно улучшить обмен веществ, повысить сопротивляемость к инфекциям, избавиться от аллергии на пищевые продукты.

Овес отмывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, настаивают 3 ч, добавляют цедру лимона. Дают постоять 30 мин и процеживают. Затем добавляют мед, сок лимона, клюквы, брусники – любых ягод. Можно сразу отварить овес с сухими яблоками, грушами, инжиром, курагой, изюмом, сухой морковью, облепихой.

Так же поступают и с пшеничными отрубями: отруби засыпают в кипящую воду, доводят до кипения и настаивают 1 ч. Сливают и смешивают с настоем шиповника, черники,

земляники, соком ягод и т. п. Заправляют по вкусу сахаром или медом, пьют несладким при диабете и ожирении, для стимуляции работы вялого кишечника.

Квас хлебный «На сенокос»

Такой квас делают в деревнях и берут с собой летом на полевые работы. В начале лета готовят заправку: в трехлитровую банку кладут высушенные сухари (лучше ржаного хлеба) и 7 ст. л. сахарного песка (раньше сахар не добавляли). Заливают немного не до верха кипяченой остуженной водой, прикрывают марлей. Через сутки жидкость сливают и пьют, а гущу кладут в следующую банку и снова добавляют сахар и воду.

Квас бродильный

Сухари ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают под укрытием 3 ч, процеживают жидкость, добавляют дрожжи и сахар, по желанию мяту и другие пахучие травы. Ставят в теплое место и как только появится пена, сцеживают в бутылки, кладут в каждую 3–4 изюминки и закупоривают. Хранят в холодном месте (3–5 °С) в лежачем положении.

Для кваса понадобится: сухари из 1 кг ржаного хлеба, вода – 5 л, сахар – 200 г, изюм – 50 г, дрожжи свежие – 25 г, мята, монарда, тмин, котовник – по желанию.

Квас из овса

Промыть 0,5 л неочищенного овса, залить его в трехлитровой банке кипяченой охлажденной водой, добавить 5 ст. л. сахара и 10 изюминок. Поставить в теплое место на 3–4 дня. Затем процедить, а зерна снова залить водой с добавлением сахара. Так до 10 раз. Хорошо утоляет жажду в страдную пору.

Лепешки ржанные

Замесить опару и оставить на 1 ч в теплом месте. Затем добавить все ингредиенты, хорошо промесить и по необходимости ввести отруби и муку. Тесто должно быть крутым, тугим, чтобы его можно было сформировать в виде полена и нарезать поперек, лепешками. На каждой из них сделать насечки ножом в виде решетки. Поставить в нагретую духовку, печь при температуре 220 °С 15 мин, затем досушить на медленном огне 20–25 мин.

Для опары понадобится: дрожжи сухие – 1 пакет (либо 20 г свежих), мука пшеничная – 2 ст. л., вода теплая – 50 мл.

Для теста понадобится: вода – 50 мл, масло сливочное – 100 г, сметана – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., соль – 0,5 ч. л., сахар – 2 ст. л., отруби – 1 ст. л., мука ржаная – 1–1,5 ст.

Инжир (смоква, фи́га) *Ficus carica*

Сем. тутовых

Двор в царском дворце роскошно отделан покрытыми глазурью кирпичами голубого, зеленого и желтого цветов. На этих кирпичах встречаются изображения культовых символов: орла, льва, смоковницы, плуга.

Э. Церен. «Библейские холмы»

Само название «смоква» ассоциируется с миром библейских времен, хотя история использования плодов фигового дерева уходит в глубину 3000 до н. э. На барельефах в Луксоре и на стенах подземных гробниц сохранились изображения египтян, занятых сбором плодов, похожих на фиги. Теплолюбивое растение попало из Африки на острова Эллады в IX веке до н. э., затем его стали выращивать в Малой Азии, на Кавказе, в Средней Азии.

Дерево высотой 12–15 м с широкой развесистой кроной и абстрактным силуэтом. Молодые зеленые побеги инжира богаты млечным соком, содержащим природный каучук, который пытались добывать для получения высококачественной резины. Темно-зеленые, 3–7-лопастные крупные листья дают густую тень, отчего инжир так любят высаживать в южных дворах.

Цветение и плодоношение наступает у дерева в 6–7 лет и продолжается до 50–80, а урожай с одного взрослого экземпляра может достигать за сезон 100 кг!

Мясистые плоды, называемые в России винной ягодой, вырастающие из цветоложа женских цветков, заполнены многочисленными мелкими семенами. Деревья с мужскими цветами называют капрификасами.

Выведен ряд сортов, у которых соплодия развиваются без оплодотворения, то есть партенокарпически. Свежие плоды инжира долго не хранятся, поэтому принято их подвяливать и прессовать в плитки для продажи по всему миру.

Принесла Василиса и святочное угощение с собой, и посуду. Выложила деревянное блюдо, написано на нем вязью: «Хлеб-соль ешь, а правду режь».

На блюде – смоквы, пастила, изюм, волошские орехи. Пошел пир горой.

Е. Замятин. «На куличках»

Древние знахари очень ценили плоды фигового дерева, прописывали их при нарушениях пищеварения как послабляющее и мочегонное средство. Свежие плоды содержат до 23 % сахаров, 4 % пектина, 2–7 % клетчатки, витамины Р, В, С, каротин и множество макро- и микроэлементов, среди которых концентрация магния (117 мг/%) и калия (1161 мг/%) достигает рекордных величин, оттого инжир всегда считался «сердечным» деревом и его плоды можно успешно употреблять в свежем и сушеном виде вместо синтетических препаратов.

Сушеные плоды очень сладкие и калорийные, состоят на 50–77 % из сахаров и употребляются для приготовления варений, мармеладов, сиропов и т. д.

Несахаристые сорта идут на изготовление вин и уксусов.

Целебны и листья дерева, заготавливаемые в начале лета. Готовят настой из 2–3 листьев, измельченных ножом, на 2 ст. кипятка, держат в тепле 2 ч и принимают в качестве смягчающего и отхаркивающего средства. Сухие листья, заготовленные в начале лета, заваривают при поносах и кашле.

Видимы были на ветвях плоды; постоянно там веял
Теплый зефир, зарождая одни, наливая другие;
Груша за грушей, за яблоком яблоко, смоква за
смоквой.

Гомер. «Одиссея»

Инжир содержит очень много железа, что полезно больным с хроническими формами анемии. В пожилом возрасте постоянное употребление плодов инжира является прекрасным методом профилактики аритмий, тромбоэмболии и в конечном итоге инсультов и инфарктов. Как суррогат кофе, вредного при некоторых формах сердечно-сосудистых заболеваний, используют порошок из сухих плодов инжира.

Благодаря наличию фермента фицина из группы папаиназ, плоды весьма способствуют пищеварению при диспепсиях: действие аналогично пилюлям «Мезим» и проч. К тому же инжир активизирует работу кишечника и избавляет от атонических запоров – достаточно съесть 10–15 плодов за день.

Густой экстракт из ягод, называемый в Грузии «легвини», используют для снятия отеков и разгрузки кровяного русла: принимают вкусную массу по 100 г ежедневно.

Сок молодых побегов издавна использовался для сведения родимых пятен, бородавок, веснушек и угрей на коже. Он умеренно ядовит и окрашивает кожу в темный цвет.

Подвяленные плоды, проваренные в молоке, принимают при бронхитах, охриплости, сухом мучительном кашле, повышенной температуре.

Изучаются противоопухолевые свойства смокв и сока дерева. Современный мир пытается понять и обосновать тысячелетний практический опыт человечества.

Заготовки из плодов библейского дерева также обладают целебными и весьма питательными свойствами.

Сироп от кашля

Сухие плоды инжира отварить 10 мин в 60-процентном сахарном сиропе, настоять до остывания и давать детям по 1 ч. л. – 1 ст. л. в зависимости от возраста как мягкое отхаркивающее средство. Можно приготовить отвар на молоке и давать в теплом виде при ангине и кашле. Берут 5–6 плодов на 1 ст. жидкости.

Ратафия из сухофруктов

Отварить сухие плоды яблок, груш, кураги, инжира в течение 20 мин на слабом огне, добавить сахар и дрожжи, закрыть крышкой и оставить в теплом месте бродить 7 дней. По окончании брожения перегнать жидкость через самогонный аппарат и разлить по бутылкам. Выход – 3 л сладкой, приятно пахнущей водки крепостью 25–40°.

На 10 л воды потребуется 3 кг смеси сухофруктов, 3 кг сахара, 300 г свежих дрожжей. Вдоль по Африке гуляют,

Фиги-финики срывают, —
Ну и Африка!
Вот так Африка!

К. Чуковский. «Бармалей»

Варенье из инжира

Зрелые плоды очищают от плодоножек и бланшируют в воде 80 °С в течение 5 мин. Затем ягоды откидывают, а на воде готовят сироп, куда всыпают ягоды из дуршлага. Варят по 10 мин в 3 приема до уваривания сиропа.

Пирог с инжиром

Сухие фиги залить кипятком, дать слегка набухнуть и откинуть в другую посуду. Залить любым ликером, ромом с приятным запахом и дать пропитаться. Нарезать плоды острым ножом на мелкие кусочки. Взбить яйца с сахаром, добавляя туда порции инжира и муку. Выложить на сковородку, смазанную маслом и выпекать 30 мин при температуре 200 °С.

Для пирога понадобится: мука – 1 ст., инжир сухой – 0,3 кг, сахар – 150 г, яйцо – 5 шт., ликер – 2 ст. л., масло для смазки формы.

Калина *Viburnum*

Сем. жимолостных

Знают деревенские хозяйки, что и «кулагой» (пареное слоеное тесто с калиною, местами зовется «саламатой») тоже не побрезгают гости. «Кулашка – не бражка!» – приговаривают они, подавая эту лакомую стряпню с погребца после сытного постного обеда. Ждут не дождутся кулаги малые ребята: все ведь они – кулажники – сластены зазнамые.

А. Коринфский. «Народная Русь»

Воспетая в народных песнях калина обыкновенная (*Viburnum opulus* L.) растет по сырым местам по всей территории европейской части России. На Дальнем Востоке обычна калина бурятская (*V. burejaticum*) и калина вильчатая (*V. furcatum*) с черными блестящими плодами. В Восточной Сибири птицы и звери лакомятся яркими оранжево-красными плодами калины Саржента (*V. sargentii*), на Кавказе и в Крыму – черными ягодами гордовины (*V. lantana*). Родовое название произошло от лат. *vinci* – «вязать», «плести», данное гибкому кустарнику из-за его пригодности для плетения корзин и утвари. Известно около 200 видов кустарников этого рода с плодами разной окраски.

Калина очень любит влажность и часто растет у небольших рек и прудов, в подлеске сырых березовых лесов. Кусты калины обыкновенной невысокие, 2–4 м в высоту, и сформированы многочисленными древесными побегами небольшого диаметра с серовато-бурой корой на молодых ветвях и растрескивающейся бурой на 3–5-летних. Листья трехлопастные, сверху зеленые, снизу слегка опушенные, очень нарядные осенью своей желто-багряной окраской. Все кустарники цветут весной щитовидными соцветиями, собранными из белых пятираздельных цветков, наружных крупных бесполой и внутренних мелких обоеполой, с одним пестиком и пятью тычинками. Щедрый медонос, калина активно посещается пчелами и ежегодно завязывает многочисленные сочные ягоды, которыми питаются птицы на исходе зимы. Декоративный кустарник с поэтическим названием «Снежный шар» в июне цветет необыкновенной красоты шаровидными соцветиями, но плодов не образует: цветки стерильны.

Летом гроздь калина калила,
А зимой – позабыть ли могу —
Под моими ногами калина
Багровела на белом снегу.

К. Кулиев. «Калина»

Это дерево у многих народов считалось символом молодости, красоты, счастливого брака. В период летних свадеб на столы всегда ставили букеты из цветущих веток, невесты вплетали цветки в венки как символ непорочной красоты. Косточки калины, рубиново-красные, плоские, напоминают по форме сердце – народная молва сложила легенду о каплях крови и сердцах погибших за родину воинов, проросших в кусты. Красота листьев, цветков и ягод дерева стала источником вдохновения в народных промыслах: на расписной посуде, шкатулках, керамике, в переплетениях кружев, резьбе по дереву и литье можно найти изображения щедрой к людям калины.

Все разновидности калины ценятся не только за свои лечебные плоды: кору, зелень, молодые побеги и цветы также собирают и используют для врачевания многих недугов. Кору срезают с двух-трехлетних веток ранней весной кольцевыми надрезами на расстоянии 20 см друг от друга и отслаивают от дерева. Сушат при хорошей вентиляции в сухом месте или готовят настойку на 50-процентной водке (1:5), которую дозируют в каплях. Принимают отвар коры (кипятить 30 мин 1 ч. л. измельченного сырья в стакане воды) или 20–40 капель настойки трижды в день при всех видах кровотечений, особенно маточных. Гликозид вибурнин, содержащийся в коре, обладает сокращающим матку свойством, отчего действие калины так эффективно при грозящем выкидыше, климаксе, в послеродовой период, при дисфункциях яичников. Продается готовый экстракт калины в аптеках. Помимо этого, кора обладает противовоспалительными и вяжущими свойствами, ее заваривают при кишечных инфекциях, простуде, лихорадке, судорогах. Наружно отвар коры или настойку (разводят 1 часть отвара в 10 частях воды) применяют для лечения грязных, инфицированных ран, кожных болезней, воспалений слизистых, стоматитов. Из листьев и молодых побегов также готовят настой (1:10) и пьют его как противовоспалительное и улучшающее обмен веществ средство, им же моют золотушных детей, кожные сыпи, ноги при потливости. Корни выкапывают осенью, сушат и готовят с их использованием ванны при бессоннице, судорогах, кожных болезнях. Цветки запаривают (свежие или сухие) кипятком, настаивают 5 мин и пьют этот напар ежедневно при кашле, простуде, гастритах, болях в животе, в предменструальный период. Напаром моют лицо и голову с косметической целью. Также используют сок свежих ягод. Его применяют для примочек и масок при жирной, угреватой коже. Семечки, оставшиеся после отжима сока, можно использовать для приготовления тонизирующего чая, добавлять в виде порошка в тесто для придания ему особого вкуса.

Костром полыхает над ними калина,
А рядом лежат, как щепки у ног,
С грибами ивовая корзина
Да с клюквой березовый туесок.

Э. Асадов. «Свидание с детством»

Ягоды калины – известное средство при простуде, кашле, больном сердце, гипертонии и др. Они содержат витамины С, А, Р, Е и до 500 мг% провитаминных соединений рутина. Много в плодах органических кислот, а в косточках – масел (20 %). После замораживания горечь из плодов уходит, и ягоды широко используют в кулинарии, лечебном и специальном питании. Ягоды варят, замораживают, отжимают сок. Сок смешивают с медом и пьют при простуде как противовоспалительное, потогонное и жаропонижающее средство. Сок, перебродивший с сахаром, рекомендуют при сердечных болезнях, гипертонии. Ягоды рекомендуют регулярно употреблять при гастритах с пониженной секрецией, болезнях печени, раке желудка. В старинных лечебниках найден рецепт лечения мастопатии и рака груди соком ягод калины, смешанным с патокой (употребляется внутрь).

В любых заготовках ягоды сохраняют свои полезные свойства, они легко консервируются, а на ветках висят до весны, пока не прилетают свиристели и не обирают куст целиком. Промороженные кисти калины необыкновенно вкусны. Посадите полезное дерево у дома – из черенка вскоре вырастет целая аптека!

Калиновый сок

Свежие ягоды (лучше после первых морозов) отжать в соковыжималке или через чулок, мезгу откинуть, а сок слить в бутылки и хранить в прохладном месте. Такой сок стоит

всю зиму и может быть использован для приготовления целебных напитков. Мезгу заправляют горячим сахарным сиропом (200 г сахара на 200 г воды), доводят до кипения, остужают и процеживают.

Наливка «Сердечная»

Ягоды отделить от веточек и засыпать в высокие бутылки, пересыпая сахаром. Поставить продукт бродить в теплое светлое место, не закрывая наглухо. В зависимости от температуры сок бродит 7–10 дней, затем его сливают и употребляют как гипотензивное и поддерживающее работу сердца средство.

Калина замороженная

Калину в кистях раскладывают на полке морозильника и дают замерзнуть, а затем складывают в емкую тару и используют при необходимости.

Сироп калиновый с медом

Сок из калины смешать в равных пропорциях с медом и залить в банки. Если мед застывший, его слегка подогревают (до 50 °С). Эта заготовка применяется при простуде, кашле, болях в суставах, как профилактическое при гипертонии и в период климакса.

Смесь для напитка «Ритм»

Мезгу, оставшуюся после выжимания сока, промывают (или недолго проваривают) и протирают через дуршлаг с крупными дырками. Стекшую массу с косточками раскладывают тонким слоем на противень и сушат при невысоком жаре. Высушенные семена мелют в кофемолке и заваривают с цикорием при болезнях печени, с боярышником и кофе – при сердечной недостаточности.

«Калиновка»

Заливают 4–5 гроздей ягод 0,5 л водки и добавляют 2 ст. л. меда. Выдерживают 2 недели в темноте, периодически встряхивая. Принимают по 50–100 г в случае переохлаждения, после тяжелой физической работы, для профилактики гриппа. Любимый напиток охотников и любителей подводного лова.

Там рубят капусту, скатывают тугие, хрустящие кочаны или обирают пожелтевшие калиновые кусты.

П. Краснов. «На грани»

Калиновый уксус

Сок калины смешать с водой (поровну), добавить 0,75 нормы сахара, дрожжи и кусок сухого черного хлеба. Поставить бродить в теплом месте на 10 дней, процедить и добавить оставшуюся четверть сахара. Дать перебродить 2–3 месяца в темноте при комнатной температуре и разлить светлую жидкость по бутылкам, осторожно сливая ее с осадка. Уксус хорош как приправа и может использоваться для приема внутрь (в разведении 1:10) при температуре, для полоскания горла и компрессов. На 1 л жидкости добавляют 300 г сахара.

«Калинник»

Развести в 0,75 ст. молока 6 г сухих дрожжей, добавить 100 г маргарина, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли и 1 ст. л. сахара. Вымесить тесто и поставить в холодильник на 30–40 мин. Выложить 0,33 теста в форму, придав ему вид лепешки с бортами, выложить ягоды калины без веточек и все присыпать сахарным песком. Остальным тестом накрыть начинку, сделав отверстия для выхода влаги. Смазать обильно яйцом, запечь в горячей печи или духовке при температуре 240 °С. Дать пирогу остыть и разрезать на порции.

Напиток «Калинушка»

Ягоды протереть пестиком через сито, мезгу проварить и процедить. Добавить по вкусу мед, влить отжатый сок и пить горячим при лихорадке, болях в желудке и правом подреберье, авитаминозе и упадке сил. Можно также разводить заготовленный с медом сок калины.

Кисель «От нашей бабушки»

Ягоды калины (свежие или замороженные) отжать, мезгу проварить и смешать с соком. Процедив напиток, поставить его на огонь, добавить в него сахар (по вкусу) и влить тонкой струйкой разведенный крахмал, довести до кипения и тут же снять. Подавать с молоком или простоквашей. На 0,5 кг ягод – 2 л воды, 300 г сахара и 4 ст. л. крахмала.

Пастила «Забава»

Проварить ягоды в воде в течение 3 мин, слить через дуршлаг и протереть пестиком. В отвар добавить сахар и варить до загустения. Тестообразную массу выложить в форму, выстланную вощеной бумагой или фольгой, и подсушить в печи. Нарезать в теплом виде на брусочки и обваливать в сахарной пудре.

Каштан конский **Aesculus hippocastanum**

Сем. конскокаштановых

...

Каштан съедобный *Castanea sativa*

Сем. буковых

Лишь каштан свое везенье
Легковерно встретить смог.
Он из почек брызнул зеленью
Свечи яркие зажег.

А. Шогенцуков. «Наступили дни ненастные»

Привычные для нас каштаны, называемые конскими из-за применения их в лечении лошадей, – это деревья высотой 10–30 м и диаметром ствола 40–60 см. Густая крона с хорошо разветвленными ветками несет крупные пальчатосложные листья с 5–7 обратнойцевидными крупными листьями. Блестящие темно-зеленые листья становятся ослепительно желтыми осенью – дерево очень декоративно смотрится в посадках, и его специально завезли в парки на Украине и Кавказе в конце XIX века, а затем неприхотливое дерево прижилось и в более северных районах. Весной на нем распускаются свечи пирамидальных кистей, состоящих из белых цветков с ярким пятном в зеве и неравными лепестками. Пятнышки на них сначала желтого цвета, затем оранжевого и красного. Так дерево привлекает к себе различно реагирующих на цвет многочисленных опылителей-насекомых. Плоды, зеленые все лето, в сентябре вызревают и валяются под ноги в зелено-бурой грубой коже с шипами, сквозь трещины которой видна коричневая глянцевая оболочка семени.

Каштаны вскоре начали попадаться. Они были коричневые, большие и приятно тяжелые. Я начал было их грызть, но каштанов было больше, чем можно было съесть на ходу, поэтому я решил сначала набить карманы, а есть их потом, когда выйду из рощи.

Ф. Искандер. «Первое дело»

Конский каштан – настоящий кладезь витаминов и Р-активных веществ, благоприятно воздействующих на стенки сосудов, а значит, и на систему очистки организма в целом. В арабской медицине широко применяли целебные свойства дерева, и затем эти знания перенесли вместе с интродукцией каштана в Европу в конце XVI века. Кору каштана использовали как аналог коры хинного дерева: лечили малярию и ревматизм, но с появлением синтетических препаратов с этой целью использовать перестали. В настоящее время вытяжками из разных частей дерева врачуют кровавые диареи и кровотечения любой этиологии, а также применяют в качестве активного средства в терапии тромбозов. Отвар коры (1:10), прокипяченной 20 мин, принимают внутрь по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Из него делают примочки и компрессы на гнойные раны, ушибы, спринцуют кишечник и влагалище. Не менее действенным средством считают семена дерева, которые собирают осенью, очищают кожуру и сушат ее. Запаривают измельченное сырье кипятком из расчета 2 ст. л. на 0,5 л воды, настаивают под укрытием или в термосе 2 ч и пьют по 100 мл трижды в день при венозной недостаточности сосудов ног, тромбозах, геморрое, артритах, подагре, болях в позвоночнике. Одновременно с отваром коры, веток или оболочек плодов делают ванночки и теплые компрессы на больные места, микроклизмы в прямую кишку, местные и сидячие ванны. Очень действенное средство при ушибах и растяжениях связок с отеком и гематомой.

Над тобой несет каштан
Бледно-розовые свечи,
И ложится свет на плечи
И на лица парижан.

М. Лисянский. «Фиолетовый Париж»

Удобно использовать заготовленную весной настойку из 2 ст. л. цветков или 1 ст. л. сухого порошка плодов на 1 ст. водки. Капли (15–20 шт.) принимают в ложке воды трижды в день. Готовые аптечные экстракты конского каштана применяют так же. Гомеопаты считают каштан хорошим очищающим средством и прописывают его при завалах печени, нарушениях секреции желчи, катарах слизистой оболочки носа и бронхов, желудочно-кишечных расстройствах, ревматизме.

Отварами плодов и листьев каштана издавна лечили травмы у лошадей, маститы у коров (прикладывали компрессы), диареи у всех видов молодняка и птицы, сельскохозяйственных животных. Выпаивают животных водным отваром измельченных плодов с кожурой, а также применяют его местно.

Плоды конского каштана горчат, их сушат и размалывают в порошок, используя в качестве суррогата кофе. Если отварить измельченные плоды 20 мин в воде, а затем подсушить и измельчить, то полученную муку можно использовать для выпечки коржиков, пряников и т. д. Питательные плоды каштанов содержат много крахмала (до 62 %) и жиров (до 17 %), белки (6 %).

Конским каштаном откармливают свиней на юге России. Люди же традиционно употребляют в пищу плоды каштана съедобного, растущего только в зонах теплого климата. Их жарят на небольшом огне и продают в качестве питательного лакомства. Довольно вкусное, мучнистое ядро плодов хорошо утоляет голод, его также размалывают в муку, добавляют в соусы, супы, начинки для тортов. Засахаренные каштаны – традиционное лакомство во Франции и Италии.

У каштана съедобного используют для врачевания вытяжку из листьев, которая обладает противовоспалительным, спазмолитическим и жаропонижающим действием.

В южных странах листья и кору используют при расстройствах кишечника и кровотечениях. Оболочкой плодов окрашивают ткани в бежевый цвет, а бочки для вина лучшего качества делают из древесины этого благородного дерева.

Настойки из каштана

Свежие цветки отжать и развести сок (1:2) 40-градусным спиртом. Принимают по 1 ст. л. три раза в день. Свежий сок в недолгий период цветения каштана пьют по 25–30 капель. Сухие цветки настаивают на 70-градусном спирте (1:20) и используют в качестве наружной растирки. Сухие оболочки семян размалывают и заливают 70-градусным спиртом (иногда добавляют кору в соотношении 1:1) и настаивают 2 нед. Принимают по 25–30 капель как средство против тромбозов и радикулита.

Солнечный свет пробивался сквозь рыжую листву дубов, пурпур буков и медь словно горевших факелами каштанов. Плоды каштанов осыпались на мох. Они лопались, и под скорлупой блестела темная кожа ядра.

А. И С. Голон. «Мятежница Пуату»

Суп каштановый по-парижски

Плоды съедобного каштана очистить от кожуры, измельчить ножом и залить овощным бульоном, в котором варились морковь, корни петрушки и сельдерея, картофель. Обжарить лук на оливковом масле, добавить в бульон. Измельчить блендером содержимое супа до состояния пюре, посолить и заправить сметаной (сливками). Присыпать пряной зеленью и подавать с кусочком сыра «Бри».

Для супа понадобится: каштаны – 200 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сельдерей корень – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. л., корень петрушки – 2–3 шт., сметана (сливки) – 150 г, пряная сухая зелень, соль.

Суфле каштановое

Каштаны конские очистить, раздробить на кусочки и отварить в молоке. Взбить яйца с сахаром и смешать с получившимся густым пюре. Добавить ванилин, при необходимости ложку манки и запечь в форме при температуре 200 °С в течение получаса.

Кедровая сосна *Pinus sibirica*

Сем. сосновых

В селе он заходил к малосемейным мужикам и, не вдаваясь в излишние подробности, говорил:

– Ну как, браток, шишковать собираетесь? Давай отряжай своего парня в артель ко мне. Гляди, между делом и заработаешь на орехе десятку-другую.

За какие-нибудь час-полтора Фишка набрал в артель на ореховый промысел пятнадцать парней и молодых мужчин.

Г. Марков. «Строговы»

Огромные деревья вымахивают до 35 м и живут до 500 лет – такова основная порода, образующая сибирскую тайгу. Конусообразная крона сформирована из длинных хвоинок (до 13 см), собранных пучками. Шишки кедра растут и формируются три года, опадая весной со зрелыми орехами. Эти семена дерева, числом до 100 в крупной шишке, покрыты твердой скорлупой, защищающей нежное ядро. Плодоносит дерево с 50–60 лет, орехи – основной корм для птиц, грызунов и медведей, без них немыслима жизнь всех обитателей тайги. В мякоти орешков до 70 % масел, сахара, белки, крахмал, витамины С, D и группы В, минералы. В хвое дерева много каротина и до 350 мг% витамина С. Из живицы кедра добывают эфирное масло – скипидар и твердую канифоль, из хвои – сосновый экстракт. Кедровые орешки используют в пищу и добывают из них вкусное и питательное масло. Тщательно очищенное масло из орешков применяют в лабораториях при микроскопировании объектов как иммерсионные масла.

Кедровую хвою используют как витаминное и бактерицидное средство. Горсть хвои заливают кипятком в глиняном горшке или чугушке и парят 2–3 ч в негорячей печке. Пьют напар с медом, лимоном, клюквенным соком как хорошее витаминное и иммуномодулирующее средство. Этот напар применяют для ванн (как успокоительная процедура) и ингаляций, особенно в бане. Готовое масло кедра наносят в курильницу или капают на каменку с водой при простуде, еженедельных водных процедурах в бане, при головной боли и болях в спине, суставах. Ингаляция парами распаренной хвои, эфирным маслом в бане или через специальный ингалятор (компрессионный, ультразвуковой) поможет при бронхитах, кашле, гриппе и болезнях полости рта и носа.

Кедровые орехи издавна применяют как лечебное средство, благо они хранятся год и более без потери полезных качеств. Применяют как ядрышки, так и скорлупу. Скорлупу заливают кипятком (1 ст. шелухи на 1 ст. воды) настаивают под крышкой (в термосе) 3–4 ч и пьют по 1 ст. л. трижды в день при кровотечениях, как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Это же средство рекомендуют при глухоте, переломах костей, геморрое и т. д. Настойка из толченых орехов (0,5 стакана) и скорлупок (0,5 стакана) готовится на 40-градусном спирте (самогоне): заливают сырье так, чтобы жидкая часть полностью покрывала орехи и была выше на 5 см по уровню. Настаивают 2 недели, сливают и принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день при подагре и болях в суставах, спине, пяточной шпоре.

Сиреневые игрушечные пупырки набухли в лапах кедрачей, через месяц-два эти пупырышки превратятся в крупные шишки, нальется в них лаково-желтый орех...

Раньше условного срока Кондрат с детьми проник в общественный кедровник и в великой тайне от односельчан начал шишковать. Семь

кулей чистого ореха спрятал он в буераке, шишку бил только по ночам,
обработывал ее в землянке, провеивал орех вдали от кедровников.

Г. Марков. «Сибирь»

Ядрышки кедровых орехов, растолченные в кашицу и залитые водой, принимают по 1 ст. л. трижды в день для удаления камней из почек и мочевого пузыря. Одновременно пьют много воды и при отхождении песка ложатся в хвойную теплую ванну. Свежую хвою заваривают как чай (1 ст. л. на 1 ст. кипятка), держат под укрытием 30 мин и пьют по 1–2 стакана в день при упадке сил и депрессии. Орешки, употребляемые регулярно по горсти в день, заменят многие сложные по составу поливитаминные препараты и поддержат организм в тонусе до наступления нового теплого сезона. Старинные сибирские кулинарные рецепты непременно включали кедровые орешки.

Кедровые орехи

Их собирают из открывшихся шишек, которые нужно хорошо просушить. Орехи хранят в сухом месте, в картонной или бумажной таре, так как они легко плесневеют в полиэтилене. Чищенные ядра орехов очень быстро теряют свои полезные свойства и начинают горчить. Скорлупу не выбрасывают, а используют для настойки водки.

«Кедровка» крепкая

В 45-градусную водку или самогон добавить горсть скорлупы кедровых орехов и настоять две недели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.